

Sci: La scelta giusta

Per imparare e approfondire le basi non è decisiva la quantità degli esercizi, bensì la scelta e la pratica regolare. Ecco sei esercizi da sperimentare, modificare e abbinare a seconda delle capacità e del livello dei bambini.



I primi tre **Racing Basics** fondamentali sono degli aspetti qualitativi importanti che entrano in vigore in tutte le forme e i livelli di apprendimento e che accompagnano gli atleti durante tutta la loro carriera.

Esercizi – Sci: Posizionare, agire, stabilizzare

Queste tre pagine sono tratte dal tema del mese 10/2011

«Sci e snowboard con i bambini».

- **Posizionare:** una posizione di base attiva è di estrema importanza per poter eseguire movimenti di grande qualità in qualsiasi momento e direzione. La posizione corretta è raggiunta quando la persona riesce a posizionarsi correttamente al centro degli sci o della tavola da snowboard. La muscolatura del tronco è tesa e le articolazioni sono leggermente piegate.
- **Agire:** si tratta innanzitutto di riuscire a sfruttare e a gestire le forze prodotte dai movimenti. La fase «agire» infonde un impulso al baricentro in una nuova direzione al baricentro (slanci, salti) che può inoltre essere adattato ai cambiamenti a livello di terreno. Occorre prestare particolare attenzione ai movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni).
- **Stabilizzare:** dopo la fase «agire», il baricentro viene stabilizzato nella nuova direzione del movimento. Per evitare movimenti inutili e dannosi, il tronco assume il ruolo di stabilizzatore durante il movimento. Utilizzare la tensione del corpo in modo mirato permette di trasmettere le energie generate dalla rotazione e di mantenere determinate posizioni.

Fonte: Dannenberger, D., Friedli, D. (2011). mobilesport.ch – Tema del mese 10/2011 «Sci e snowboard con i bambini». Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO