

Sci di fondo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Sciare in modo efficiente e dinamico

Fondiste e fondisti avanzano al meglio riducendo il più possibile la resistenza della neve. Con movimenti ritmati scivolano nelle tracce o sulla pista in modo dinamico e risparmiando energie. Adattare il tipo di passo al terreno aiuta a sciare spendendo meno energie possibile.

Sommario

- [Roadtrip](#)
- [Percorso d'apprendimento](#)
- [Rally sulla neve](#)

Roadtrip



I partecipanti cambiano stile e ritmo a seconda del terreno e delle proprie esigenze.

I partecipanti si distribuiscono a breve distanza gli uni dagli altri e al segnale avanzano come un'auto con innestata la 1°, la 2° o la 3° marcia, la retromarcia (R) o il folle (N). Si inizia dalle marce più basse. In retromarcia «R» si muovono lentamente all'indietro, in folle «N» si muovono stando sul posto.

Varianti

- Eseguire a coppie (un partecipante dà il segnale, l'altro esegue)
- Delegare a un fondista il compito di dare i segnali per tutto il gruppo
- Avanzare in un percorso decidendo autonomamente quale marcia innestare

[Vai al sommario](#)

Percorso d'apprendimento



I partecipanti si esercitano su un percorso nei diversi passi dello sci di fondo (con gli sci).

In un percorso indicato da te o stabilito insieme ai bambini e ai giovani bisogna utilizzare vari stili il più possibile diversi tra loro. Definisci in quale area i bambini e i giovani devono per esempio superare una salita, una discesa o una superficie impiegando un determinato stile. Usa la creatività e definisci anche dei tratti con le istruzioni «andare all'indietro», «scendere facendo degli switch» o «senza bastoncini». Chi concluderà il percorso nel minor tempo o nel modo più elegante?

Varianti

- Eseguire il percorso a cronometro, come staffetta o a intervalli
- Eseguire il percorso due volte cercando di impiegare lo stesso tempo

[Vai al sommario](#)

Rally sulla neve



I partecipanti avanzano su un percorso definito nel modo più efficace e dinamico possibile.

Dividi bambini e giovani in piccole squadre e indica loro il tempo in cui devono percorrere un determinato circuito (di lunghezza compresa tra 500 m e 2 km). Ad esempio: 8 minuti per una squadra con 4 fondisti veloci, 9 minuti per la squadra successiva. Le squadre devono rispettare i tempi al secondo, proprio come in un rally automobilistico. Ogni 10 secondi di ritardo la squadra riceve un punto di penalità.

Per ogni punto di penalità ciascuna squadra sceglie una forma di movimento che andrà eseguita da tutto il gruppo.

Varianti

- Prima di iniziare l'esercizio, far valutare a ciascuna squadra il tempo necessario per completare il circuito
- Ciascuna squadra ripete l'esercizio cercando di mantenere il più possibile lo stesso tempo
- Eseguire il secondo giro in meno tempo

[Vai al sommario](#)

Fonte: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2023): Manuale Sci di fondo. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0