mobilesport.ch

10 | 2015 Sci di fondo

Tema del mese – Sommario	
Le basi dello sci di fondo	2
Aspetti biomeccanici	4
Le basi in immagini	5
Acquisire: basi	7
Preparazione dell'insegnamento	9
Introduzione e ritorno alla calma	11
Esercizi	
• Posizionare: classico/skating/giochi	12
Agire: classico/skating/giochi	15
• Stabilizzare: classico/skating/giochi	18
Preparazione degli sci	21
Informazioni	27

Categorie

Allegato

- Età: 7-14 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



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

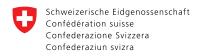
La prima parte di questo tema del mese spiega con precisione le tre fasi: posizionare, agire e stabilizzare che, se collegate l'una all'altra, rappresentano il passo standard nello stile classico e skating. Queste basi sono messe in relazione con le funzioni dello sci, i movimenti chiave e gli aspetti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



Le basi dello sci di fondo

Le basi dello sci di fondo permettono di imparare un passo – suddiviso in tre fasi – le sue funzioni e i suoi movimenti chiave in considerazione degli accenti metodologici corretti.

Se si considera lo sci di fondo nel suo insieme, è possibile osservare che sono state sviluppate diverse forme di passo per superare le differenti configurazioni del terreno. Per esempio il passo diagonale nel classico oppure il passo 1:1 nello skating.

Per qualsiasi fondista, dai bambini agli adulti, imparare queste abilità è un obiettivo di fondamentale importanza. Prima di imparare a dovere le forme dei passi (abilità) occorre però familiarizzarsi e consolidare bene le basi dello sci di fondo. È necessario acquisirle nell'ordine corretto a livello temporale e spaziale, altrimenti si rischia di commettere grossi errori sin dall'inizio.

Evitare le cattive abitudini

Lo sci di fondo è un'attività ripetitiva: si avanza passo dopo passo. Ciò significa che un fondista che non padroneggia anche solo una singola componente del passo integrerà errori ripetitivi, e questo renderà le correzioni ulteriori difficili o addirittura impossibili da realizzare.

Per questo motivo, i principianti devono dapprima imparare le basi al fine di creare le condizioni ideali per imparare la disciplina nel migliore dei modi dal profilo didattico. Le basi sono integrate nella parte introduttiva (riscaldamento) e possono essere utilizzate fino al livello avanzati. Infatti, sviluppare le basi tecniche sin dall'inizio è la chiave fondamentale per poi imparare le singole forme dei passi del classico e dello skating.

Identificare la qualità tecnica

La qualità di un fondista si riconosce da un solo passo! I singoli elementi si ritrovano nelle basi che costituiscono il fondamento da cui si riconosce la qualità della tecnica su tutti i livelli di apprendimento.

- Livello quantitativo (ripetitivo): le funzioni del materiale (sci di fondo), le attività come lo scivolata, il carico e lo scarico degli sci, nonché le lamine e la rotazione sono pilotate da movimenti chiave e si combinano fra di loro. I movimenti chiave sono la flessione/l'estensione, l'orientamento/la rotazione del corpo e la traslazione.
- Livello qualitativo (punti chiave sul piano biomeccanico): l'attitudine funzionale del corpo è adeguata alla velocità. Il passo funzionale richiede la qualità della spinta e della scivolata. Ovvero: quanto forte ed efficace è la spinta? Quanto efficace è la posizione di scivolata?

Con dinamica, ci si riferisce all'impulso che si crea ritardando il passo durante l'orientamento e la traslazione del corpo e la forte spinta che segue questa fase.

Le basi in dettaglio

Nella parte seguente sono illustrate le singole parti delle basi seguendo una struttura suddivisa in tre fasi: posizionare – agire – stabilizzare. Collegando fra di esse le singole parti si ottiene il passo standard. Queste parti rappresentano le funzioni dello sci con i movimenti chiave tenendo conto degli aspetti biomeccanici che si seguono in ogni passo.

Il termine «funzionale» fa in prima linea riferimento alla velocità che influenza notevolmente il passo da sci di fondo. Per esempio, a velocità ridotta, la parte superiore del corpo è eretta o nello skating l'angolo dello sci molto ampio. A velocità elevata, invece, la parte superiore del corpo si inclina in avanti anche per essere aerodinamica. L'angolo dello sci è mantenuto il più possibile parallelo alla direzione di spostamento e a un angolo più ridotto possibile.

La velocità risulta dalle condizioni personali del fondista (condizioni motorie e tecniche), dalle condizioni situative della neve e meteorologiche e dal terreno nonché dal materiale (sci, sciolina, scarponcini, bastoni, ecc.).

Fase	Tecnica	Funzioni dello sci	Movimenti chiave	Descrizione con aspetti biomeccanici	
Posizionare Preparazione Spinta	Classico Skating	Scivolata – scarico Lo sci è piatto.	Piegare il ginocchio e la caviglia.	Nella fase di scivolata piegare il ginoc- chio e la caviglia. Nel contempo creare tensione corporea. Adattare l'angolo della parte superiore del corpo alla velocità.	
Agire Spinta			L'impulso è raggiunto estendendo la gamba di spinta e ritardando prece- dentemente il passo durante l'orienta-		
	Skating	Carico della lamina di spinta dello sci in scivolata.	sull'altro. Tendere la gamba di spinta.	mento del corpo e la traslazione. Passo ampio: nella tecnica classica diritto e in avanti, nello skating in avanti e di lato. Adattare l'angolo dello sci alla velocità.	
Stabilizzare Dalla spinta alla scivolata	Classico Skating	Carico del nuovo sci di scivolata.	Il peso è sullo sci di scivolata (ginocchio e caviglia piegati). Da questa posizione, tendere in avanti le articolazioni della caviglia, del ginoc- chio e dell'anca.	Stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia. In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca. La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.	

Illustrazione: Skilanglauf Basics – Standardschritt (Sonderegger et al. 2011, Weiterentwicklung, 2015)

Aspetti biomeccanici

Nello sci di fondo, gli errori principali derivano dalla posizione errata della caviglia, in particolare dalla mancanza di flessione. Questi errori sono poi in parte compensati con movimenti marcati dalle anche in su.

Il movimento nelle articolazioni della caviglia e del ginocchio è di fondamentale importanza soprattutto per i principianti (v. «<u>Basi – Passi standard</u>», pag. 3). Solo chi è in grado di realizzare questo movimento può creare un passo e una spinta in avanti.

Posizione

In funzione delle capacità, la posizione sugli sci è costantemente adattata al terreno e alla velocità (traslazione marcata in avanti a velocità elevata, posizione eretta a velocità ridotta). La posizione è fondamentale nelle tre fasi: posizionare – agire – stabilizzare. Lo spostamento tridimensionale del centro di gravità, sull'asse verticale, orizzontale e laterale, è decisivo per l'equilibrio.

- Verticale: l'angolo della traslazione in avanti è da adeguare costantemente alla velocità. A velocità elevata ci vuole una traslazione marcata, a velocità bassa meno traslazione (posizione eretta).
- Orizzontale: il centro di gravità si muove in avanti restando alla stessa altezza (fascio di luce di una lampada immaginaria in avanti) senza abbassarsi (piegamento delle anche). Questa attività è in stretta relazione con la zona di spinta dello sci.
- Laterale: di lato, il centro di gravità resta direttamente sopra lo sci (scivolata/ spinta).
- I criteri centrali a livello di condizione fisica sono la capacità di stabilizzare gli addominali e di restare su una gamba sola per azionare la forza generata nel migliore dei modi.

Passo

- Dall'equilibrio si passa a una fase di squilibrio per poi tonare all'equilibrio. In questa situazione, si cerca di ritardare il più possibile il passo. Più si ritarda il passo, più l'energia della forza di gravità è importante.
- Traslazione in avanti (classico), traslazione laterale e in avanti (skating), in seguito, riprendere la forza di gravità sullo sci di scivolata e stabilizzare la posizione su una gamba e spostare il bacino senza piegarsi (lampada che punta la luce sempre in avanti).
- L'ampiezza del movimento e l'impiego della forza aumentano con il miglioramento delle abilità tecniche e della condizione (i principianti fanno dei passi corti con poca forza, gli avanzati passi più lunghi con più forza).

Timing

Il timing risulta da un concatenamento temporale ottimale dei movimenti chiave con la dinamica. La durata delle singole fasi dipende dal livello (principianti: fasi singole stessa durata per tutte le fasi; avanzati: durata diversa per ogni fase = dinamica).

Dinamica

L'impulso è determinante per la qualità e la dinamica del passo da sci di fondo e risulta dall'abilità di ritardare il più possibile il passo durante la traslazione e dal livello della forza impiegata.

Le basi in immagini

Le tre fasi «posizionare», «agire» e «stabilizzare» sono presentate di seguito per ognuna delle due tecniche sotto forma di sequenze d'immagini e di filmati.

Posizionare

Classico





→ <u>Filmato</u>

Skating









→ Filmato

Agire Classico









→ Filmato

Skating









→ <u>Filmato</u>

Stabilizzare

Classico







→ <u>Filmato</u>

Skating (su uno sci)









→ <u>Filmato</u>

Skating (su due sci)









→ <u>Filmato</u>

Da scaricare

→ <u>Sequenze d'immagini «Le basi»</u> (pdf)

Acquisire: basi

L'obiettivo dei tre esercizi seguenti è di acquisire e consolidare delle «basi». Sono ideali sia per la tecnica classica che per lo skating.

Bandito a una gamba sola (spinta)

Posizionare

- I bambini prendono uno sci e si radunano su uno spiazzo mettendo lo sci al piede destro
- Al segnale del docente, piegano ginocchio e caviglia (metafora della molla) mantenendo la posizione del corpo eretta. Importante: la parte superiore del corpo è tesa e diritta.

Agire

- Nello skating, tutti gli allievi orientano il corpo nella direzione della gamba senza sci girandolo di 90°. Nel classico, orientano il corpo in avanti e solo leggermente di lato verso la nuova gamba di scivolata.
- Poi inclinare la parte superiore del corpo in direzione della gamba senza sci. La gamba con lo sci si estende a causa di questo movimento (usare la metafora: far scattare la molla). Eseguire un passo. Prestare attenzione alla stabilità della parte superiore del corpo. Non lasciare che l'anca si muova. Usare in questo caso la metafora della lampada fissata all'altezza dell'ombelico. La luce è sempre diretta in avanti e non punta mai per terra. Si tratta di un'indicazione molto semplice, ma estremamente importante per la qualità dei passi nello sci di fondo. Se a questo punto l'anca si inclina, ovvero la luce della lampada si dirige verso il suolo, significa che la spinta arriva troppo tardi. La zona di spinta dello sci non è utilizzata in modo ottimale e può scivolare via e anche la trasmissione della forza è solo subottimale.

Stabilizzare

- Ora tutto lo slancio è trasferito sulla gamba senza sci. È importante atterrare sulla gamba con il ginocchio e la caviglia piegati e mantenere il raggio di luce della lampada immaginari sempre diretto in avanti. Inoltre occorre formare una linea continua: punta dello sci-piede-ginocchio-naso. Si ottiene così una posizione perfetta e il fondista è di nuovo completamente in equilibrio.
- Se si considera la sequenza dal punto di vista dell'equilibrio, è possibile illustrarla in modo semplificato come segue: da una fase di equilibrio si passa a una fase di squilibrio per di nuovo entrare in una fase di equilibrio.

Osservazione: ripetere diverse volte e mantenere lo standard molto elevato per quanto riguarda la qualità dell'esecuzione.

Varianti

- La stessa cosa dall'altra parte.
- Stesso esercizio ma a coppie. Un allievo esegue l'esercizio, l'altro osserva e presta particolare attenzione al fascio di luce della lampada immaginaria che punta sempre in avanti e mai per terra. I bambini forniscono un feedback al compagno. Consiglio metodologico: iniziare con passi corti senza integrare l'impulso della forza.





Bandito a una gamba sola (scivolata)

Posizionare

• I bambini portano il peso del corpo sulla gamba senza sci. Piegano il ginocchio e la caviglia e si preparano così per la spinta.

Agire

- Skating: orientamento del corpo e rotazione di circa 90° (stando in piedi senza aggiungere velocità) in direzione del nuovo sci di scivolata. Estensione della gamba di spinta.
- Classico: in avanti (stando in piedi senza aggiungere velocità) in direzione del nuovo sci di scivolata. Estensione della gamba di spinta.

Stabilizzare

• Il passo e l'energia così prodotta sono trasferiti completamente sulla gamba con lo sci. In questo modo si inizia a scivolare. Mantenere ginocchio e caviglia piegate.

Varianti

- La stessa cosa dall'altra parte.
- Stesso esercizio ma a coppie. Un allievo esegue l'esercizio, l'altro osserva e presta particolare attenzione al fascio di luce della lampada immaginaria che punta sempre in avanti e mai per terra. I bambini forniscono un feedback al compagno.
- Alternare brevi fasi di scivolata con fasi più lunghe.
- Chi riesce a scivolare più a lungo con un solo passo?





Passo standard

Posizionare, agire e stabilizzare

- I bambini hanno entrambi gli sci ai piedi. Si inizia su una gamba piegandola.
- Nel contempo creare tensione corporea. Adattare l'angolo della parte superiore del corpo alla velocità.

Agire

- L'impulso è raggiunto estendendo la gamba di spinta e ritardando precedentemente il passo durante l'orientamento del corpo e la traslazione.
- Passo ampio: nella tecnica classica diritto e in avanti, nello skating in avanti e di lato. Adattare l'angolo dello sci alla velocità.

Stabilizzare

- Stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia.
- In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca.
- La posizione del corpo è stabilizzata e adequata alla velocità. Tutto il peso passa sul nuovo sci di scivolata.

Varianti

© UFSPO

- La stessa cosa dall'altra parte.
- Stesso esercizio ma a coppie. Un allievo esegue l'esercizio, l'altro osserva e presta particolare attenzione al fascio di luce della lampada immaginaria che punta sempre in avanti e mai per terra. I bambini forniscono un feedback al compagno. Consiglio metodologico: erigere la parte superiore del corpo non basta, occorre anche tenere lo sguardo rivolto in avanti. I bambini che guardano spesso a terra si esercitano con un piatto di plastica da tenere in equilibrio sulla testa. In questo modo, è possibile riportare lo sguardo in avanti.

Da scaricare

→ Lezione «Acquisire le basi» (pdf)

Preparazione dell'insegnamento

L'insegnamento è una combinazione complessa di elementi in cui confluiscono diversi fattori degli ambiti della pedagogia, della motricità sportiva e della metodica. Il presente tema del mese fornisce indicazioni su come pianificare e svolgere l'insegnamento e fare il punto della situazione in seguito.

Pianificazione dell'insegnamento

Per pianificare un insegnamento ottimale, il docente deve raccogliere diverse informazioni sulle condizioni quadro. Il modo migliore per farlo è ricorrere alla seguente lista di controllo:

- **Condizioni relative alle persone:** chi partecipa? Per esempio: bambini tra gli 8 e i 12 anni, ragazzi e ragazze, livello di capacità «principianti», livello di apprendimento: «apprendere e consolidare». Lingue: mix di tedesco e francese.
- Condizioni relative alla situazione: come sarà il tempo? Che temperatura ci sarà durante la lezione? Queste informazioni sono molto importanti per scegliere il tipo di materiale di sci di fondo e l'abbigliamento. Com'è la neve? Polverosa, ghiacciata o pesante? Si tratta di indicazioni essenziali per preparare gli sci (vedi p. 23).
- Condizioni relative al materiale: quale materiale può essere noleggiato dai bambini, cosa devono portarsi appresso? Come informare allievi/genitori al riguardo? Ricordare di portare gli occhiali da sole (per proteggere gli occhi anche dalle punte dei bastoni), ecc.
- Condizioni relative alla normativa: qual è il piano quadro di allenamento? Quali sono le condizioni della società cui appartiene il monitore?

In seguito occorre formulare i tre obiettivi seguenti:

- **Obiettivo pedagogico:** ideazione/ambiente, per esempio risvegliare l'interesse per lo sci di fondo e la natura con molti esercizi ludici e giochi.
- **Contenuto della lezione:** dove trovare i contenuti nei fattori determinanti per la prestazione o nei modelli tecnici in base al programma sportivo e motorio. Per esempio: ci si concentra sull'apprendimento delle basi dello sci di fondo.
- **Metodica:** «come» trasmettere, per esempio, le basi dello sci di fondo? Porsi domande sul metodo di apprendimento e le forme di organizzazione necessarie per impartire lezioni efficaci. Questo obiettivo riguarda anche il principio della variazione che permette di esercitarsi nelle stesse attività senza ripetere però gli stessi esercizi.

La pianificazione dettagliata di una lezione è costituita da tre parti:

- Introduzione: riscaldamento, dura circa un quarto della durata complessiva. Il riscaldamento deve corrispondere per contenuti e intensità alla parte principale.
- Parte principale: dura circa la metà della durata complessiva e contiene tutti gli esercizi che sono previsti per raggiungere l'obiettivo di apprendimento.
- Ritorno alla calma: dura circa un quarto della durata complessiva e serve a rallentare il ritmo. Alla fine si può ad esempio proporre un piccolo gioco dall'intensità media o leggera per riportare gli allievi al punto di partenza.

Da scaricare

→ Modello di preparazione di lezione (doc)

Con i seguenti cinque punti chiave, è possibile rispondere alle domande più importanti per la lezione (introduzione, parte principale, ritorno alla calma).

- **«Cosa»:** descrizione degli esercizi, dei giochi o della variazione.
- **«Come»:** quale metodo di insegnamento corrisponde a ogni esercizio o gioco? Si tratta piuttosto di un metodo di apprendimento aperto o strutturato (completo, combinato, parziale)?
- **«Dove»:** quali forme di organizzazione? Come organizzare il gruppo per i singoli esercizi o giochi? L'insegnamento ha luogo in un unico posto oppure si svolge anche in altre postazioni (griglia per allenare la coordinazione)?
- «Con cosa»: che materiale occorre preparare? Da decidere in base all'impostazione della lezione. Nello sci di fondo spesso si effettuano esercizi senza bastoni per concentrarsi sul lavoro di piedi e gambe. Può anche succedere che all'inizio si svolgano esercizi senza sci o con uno sci solo. È utile portarsi appresso sempre un paio di palle, frisbee, nastri, corde e bastoni di bambù che possono essere utilizzati in diverse variazioni.
- «Per quanto tempo»: per valutare la totalità della lezione occorre stimare la durata di ogni singolo esercizio.

Soprattutto per i docenti alle prime armi è importante e utile pianificare bene la lezione con l'ausilio di uno strumento di pianificazione.

Svolgimento della lezione

Durante la lezione, sempre tenere presente che non bisogna restare rigidi e rispettare a tutti i costi il piano stabilito. È molto più importante adattarsi agli allievi e alle loro necessità. Per esempio, potrebbero verificarsi dei problemi che non potevano essere anticipati. In un caso del genere il docente potrebbe proporre un esercizio in grado di mantenere alta la motivazione fra gli allievi. Per decisioni spontanee di questo tipo occorre esperienza.

I principianti del livello «acquisire» non dovrebbero essere corretti verbalmente. È naturale che i principianti facciano errori, anzi è giusto che sia così! Piuttosto, conviene cercare di risolvere i problemi con l'esercizio successivo. Così gli allievi capiscono da soli come migliorare o quale aspetto funziona meglio e in questo modo non sono necessarie né spiegazioni tecniche né troppe parole. Fondamentalmente vale quanto segue: la teoria va lasciata nelle aule, al di fuori di esse ci si deve muovere e il docente deve mostrare gli esercizi. Per questa ragione le spiegazioni verbali sono utili solo quando è veramente necessario.

Fare il punto della situazione sull'insegnamento

Dopo la lezione, confrontare quanto realizzato con la pianificazione. Per esempio: se vi è stata una parte improvvisata, chiedersi se il nuovo esercizio era adeguato. Se del caso, integrare il nuovo esercizio nella pianificazione. Gli esercizi che invece non sono risultati adatti vanno eliminati. In questo modo, è possibile ottimizzare la pianificazione, che può essere utilizzata anche in segutio. I docenti acquisiscono così esperienza e ampliano le loro competenze.

Introduzione e ritorno alla calma

Segue una panoramica con suggerimenti da tenere in considerazione per preparare una fase iniziale e finale della lezione chiara e ben strutturata.

Introduzione/riscaldamento

Per preparare il riscaldamento, conviene porsi le seguenti domande:

- A chi si rivolge il riscaldamento (gruppo target)?
- Quali sono gli obiettivi da raggiungere nella parte principale? Adequare l'intensità e i contenuti di conseguenza.
- Come preparare i contenuti (metodologia)?
 - L'introduzione serve a creare lo spirito di squadra. Per questo, creare molti esercizi a coppie o in gruppi.
- La fase introduttiva di riscaldamento è costituita da due parti:
- parte generale e parte specifica.
- E soprattutto divertimento!

Contenuti generali

Si tratta di integrare molte delle singole componenti del modello della prestazione, in ogni caso quelle che vengono poi richieste nella parte principale.

- Integrare la physis e la psiche: risvegliare anche le emozioni.
- Collegare elementi di condizione, di coordinazione, tecnici, mentali e tattici.
- Riscaldare il corpo, le articolazioni e mobilizzare la muscolatura.
- Integrare tutti questi elementi in esercizi ludici e giochi facendo uso di metafore.

Principi metodologici

- Intensità: aumentare progressivamente fino a raggiungere il livello richiesto nella parte principale.
- Passare dal generale allo specifico.
- Passare dalle fasi più lente a quelle veloci.
- Passare dal più facile al più difficile.
- Dimostrare e fornire indicazioni verbali solo quando necessario.

Ritorno alla calma

- I contenuti e i principi metodologici descritti sopra per la parte introduttiva si applicano anche per il ritorno alla calma.
- Si tratta di ridurre costantemente l'intensità. Solo così il ritorno alla calma è veramente ideale per defaticare e per eliminare eventuali sostanze accumulate nella muscolatura. In questo modo la rigenerazione è sostenuta e facilitata.

Esempi

- Alla fine della lezione è possibile integrare un semplice gioco competitivo che fa riferimento alla parte principale. Chi riesce a scivolare più lontano stando in piedi su uno sci solo? Cambiare lato.
- Ripetere la stessa cosa ma prendendo lo slancio con 3-5 passi. Cambiare lato ogni volta.
- Un'altra possibilità è svolgere l'esercizio a coppie.

Applicare: Posizionare – Classico

Ballata del cappello

Grazie a questo esercizio, i bambini sviluppano la consapevolezza per la posizione di base nel classico. Sono in grado di realizzare la sequenza dei movimenti chiave prestando particolare attenzione alla flessione delle gambe.

Tenere le mani sui fianchi e sciare nelle tracce del classico con un cappello (cerchio per la demarcazione) in testa. Mantenere la parte superiore del corpo eretta e stabile per riuscire a tenere il cappello al suo posto. Prestare attenzione alla parte inferiore del corpo e alla flessione di caviglie e ginocchia. A ogni passo, posizionare il ginocchio direttamente sopra le dita dei piedi (v. tema del mese 04/2015, esercizio «Ketchup»). Non sono permessi i movimenti a molla né è consentito tenere il cappello con le mani. Più facile

- Effettuare l'esercizio con le braccia e le mani libere per stabilizzare la posizione. Più difficile
- Variare l'inclinazione della pista mantenendo lo stesso ritmo dei passi. Osservazione: tutti i bambini possono effettuare l'esercizio contemporaneamente se sono disponibili molte tracce.

Materiale: un cerchio per la demarcazione (o altro oggetto circolare) per allievo.







→ Filmato

Elefante o topolino

Questo esercizio obbliga i bambini a variare l'angolo delle articolazioni inferiori. In questo modo si rendono conto dell'importanza della flessione corretta di ginocchia e caviglie nello sci di fondo classico.

Tenere le mani dietro le orecchie e sciare senza bastoni nelle tracce del classico. All'indicazione del docente, imitare l'elefante (molto grande) o il topolino (molto piccolo). Se possibile, senza modificare la posizione della parte superiore del corpo. Più difficile

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Provare con altri animali che si spostano in modo più complesso (ghepardo, rana,

Osservazioni

- La metafora elefante/topolino permette di familiarizzarsi con le diverse flessioni di caviglie e ginocchia.
- Tutti i bambini possono effettuare l'esercizio contemporaneamente se sono disponibili molte tracce.









Applicare: Posizionare – Skating

Polka

Occorre assimilare rapidamente la posizione di base dello skating. I bambini devono mantenere le gambe molto piegate durante tutto lo svolgimento dell'esercizio.

Tenere le braccia incrociate davanti al petto con i gomiti all'altezza delle spalle. La parte superiore del corpo è eretta e stabile: sciare senza bastoni come un ballerino di polka (flessione marcata delle ginocchia e delle caviglie). Concentrarsi sulla parte inferiore del corpo.

Più facile

• Con le mani sui fianchi.

Più difficile

- Variare l'inclinazione della pista mantenendo lo stesso ritmo dei passi.
- Variare il ritmo (il docente batte le mani per dare il ritmo).

Osservazione: è consigliato integrare pause oppure variare l'altezza del bacino. Infatti, se eseguito correttamente, questo esercizio può affaticare rapidamente i muscoli.







→ Filmato

Mezzo passo pattinato

Questo esercizio, in cui solo una gamba effettua il movimento dello skating, permette ai bambini di capire l'utilità della flessione delle ginocchia.

Senza bastoni. Portare le mani sui fianchi e realizzare degli appoggi laterali con uno sci mentre l'altro scivola in una traccia del classico. Esercitare una forte pressione con le due ginocchia sulle dita dei piedi per provocare uno spostamento a forma di «V». Mantenere la parte alta del corpo stabile durante tutto l'esercizio. Effettuare dieci appoggi laterali sulla gamba sinistra all'andata e dieci sulla gamba destra al ritorno. Più facile

- Portare le mani sulle ginocchia per percepire meglio la flessione in avanti. **Più difficile**
- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce del classico ed eventualmente cambiare lato a ogni appoggio.

Osservazione: i principianti possono esercitare pressione su tutta la superficie del piede (e non solo sulla parte anteriore).









Applicare: Posizionare – Forme di gioco

Toccato-piegato!

Questo gioco di inseguimento favorisce la reazione, l'orientamento del corpo e l'agilità. Inoltre, viene migliorata anche la velocità.

Delimitare un terreno con dei coni, per esempio un quadrato di 10×10 metri. Gli allievi si spostano liberamente senza bastoni e cercano di toccare i compagni sulle articolazioni principali (caviglia, ginocchio, gomito e spalla). Se ci riescono, il bambino colpito deve mantenere piegata la parte del corpo fino alla fine del gioco.

• Tenere una mano sull'articolazione toccata.

Più difficile

• Il docente indica quale parte del corpo deve essere toccata.

Osservazione: occorre limitare la durata del gioco. È possibile ripetere il gioco diverse volte.

Materiale: quattro coni.



Terreno variabile

Durante questa staffetta, i bambini cercano la migliore posizione da adottare quando il terreno non è preparato.

Con i bastoni. Formare due o più squadre dal livello simile. I bambini si spostano nello stile classico (v. osservazione, quarto punto) su un percorso che comporta tutta una serie di difficoltà nella neve fresca: salita a passo forbice, passare da diversi fossi, piccoli salti, slalom naturale tra gli alberi, ecc. Il passaggio del testimone avviene con un contatto di mano. Prima di iniziare la staffetta, i bambini esplorano il percorso seguendo il docente. Quale squadra è la più veloce?

Più facile

- Tracciare un secondo percorso più corto o più facile per i più piccoli.
- Solamente con un bastone o senza bastoni per i bambini più veloci. Osservazioni
- Il percorso dura 1-2 minuti.
- Nel percorso ci devono essere dei punti in cui si può sorpassare l'avversario.
- Se possibile il docente deve vedere tutto il percorso.
- La tecnica classica è la più adatta per le staffette con parti nella neve fresca.



Percorso/skicross

Oltre a migliorare l'agilità e ripetere i movimenti chiave della flessione e dell'estensione, questo percorso dà ampio spazio alla creatività dei bambini.

Preparare un percorso su un terreno più o meno piatto con diverse postazioni per migliorare l'agilità e stimolare la creatività individuale. Con o senza bastoni. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali. È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Passaggio sopra un ostacolo
- Passaggio sotto un ostacolo o una porta
- Slalom attorno a un «grande otto» (v. allegato)
- Passaggio nella neve fresca (solamente classico)
- Salire a scaletta
- Salire a passo forbice (solamente classico)

Osservazione: per svolgere il percorso prevedere al massimo cinque minuti.

Materiale: se disponibili: coni, paletti, ostacoli, ecc.

→ Esempio di percorso/skicross (v. allegato)



Fonte: Swiss-Ski

Applicare: Agire – Classico

Pilota

Nel classico, dopo una fase di squilibrio subentra sempre una posizione d'equilibrio durante la scivolata. Questo esercizio si focalizza sul movimento di traslazione in avanti.

Senza bastoni. Tenere con le mani davanti al torso un cerchio (o altro oggetto rotondo per la demarcazione) come se fosse un volante. A ogni passo con il piede destro, immaginarsi di schiacciare sul pedale dell'acceleratore di un'automobile; a ogni passo con la sinistra, sul freno.

Più facile

- Concentrarsi unicamente sull'acceleratore (piede destro) o sul freno (sinistro). Più difficile
- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Sostituire l'automobile con una macchina da Formula 1 che accelera molto più forte e deve frenare in modo improvviso e più radicale (variare la dinamica del movimento).

Osservazione: immaginandosi un movimento di pressione su un pedale, gli allievi sono incitati a posare il piede in avanti.

Materiale: un cerchio (o altro oggetto circolare) per la demarcazione per allievo









→ <u>Filmato</u>

Pugile

Con questo esercizio l'accento è posto sulla successione dei movimenti dinamici nello stile classico. Sono in particolare allenati i movimenti delle braccia e il posizionamento del piede in avanti.

Senza bastoni. A ogni passo, sferrare un colpo davanti a sé con il pugno e un calcio con il piede opposto. Mantenere i pugni all'altezza delle spalle e la parte superiore del corpo eretta durante tutto lo svolgimento dell'esercizio.

Più facile

- All'inizio concentrarsi unicamente sul movimento dinamico delle braccia. Più difficile
- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Variare l'intensità dei colpi secondo le istruzioni del docente.

Osservazione: è importante ricorrere a buone metafore per far capire ai bambini la dinamica corretta dei movimenti.





Applicare: Agire – Skating

Fondista nuotatore

Il seguente esercizio permette ai bambini di trovare il momento giusto per eseguire la traslazione nello skating. Il corpo è orientato nella direzione del movimento di bracciata e nel prolungamento dello sci che scivola.

Senza bastoni. Ogni volta che si cambia orientamento del corpo e si passa con il peso da uno sci all'altro, effettuare un movimento di bracciata (stile libero) in avanti (non verso l'alto).

Più facile

• Effettuare la bracciata solamente a destra all'andata e a sinistra al ritorno (tecnica 2-1).

Più difficile

- Effettuare bracciate da ogni lato.
- Usare il movimento del delfino invece della bracciata in stile libero.

- Il trasferimento del peso da uno sci all'altro è avviato dal movimento delle braccia.
- Un segnale acustico può aiutare gli allievi a sincronizzare i movimenti della parte alta e bassa del corpo.







→ Filmato

Tic-tac

La fase di traslazione è l'obiettivo di questo esercizio. I bambini sono tenuti a rispettare il ritmo e la dinamica specifici del passo dello skating.

Sciare senza bastoni nella tecnica del 2-1. Alla fine di ogni movimento di braccia (davanti e sulla schiena), battere le mani a ritmo regolare.

Più facile

- Battere le mani solamente davanti al torso o dietro la schiena.
- Gridare «tic-tac» quando le mani si toccano.

Più difficile

• Effettuare i movimenti secondo la tecnica 1-1.

Osservazioni

- Il ritmo dato dalle braccia ha un effetto sulla velocità del movimento di
- È molto importante allenare i due lati in modo identico. Per esempio facendo il movimento a destra all'andata e a sinistra al ritorno dello stesso percorso.









Applicare: Agire – Forme di gioco

Calcio con gli sci di fondo

Questo gioco allena aspetti come la reazione, l'orientamento e la velocità. Inoltre, l'accento è posto sul movimento di traslazione.

Preparare un campo da calcio (p. es. un quadrato di 10×10 metri) collocando dei coni agli angoli e alle porte. Due squadre dal livello simile disputano una partita. Senza bastoni. I bambini si tolgono lo sci destro e giocano secondo le regole tradizionali. Alla ripresa, cambiano di campo e di piede. Sono vietati i contatti fisici.

Varianti

 Adattare le regole in funzione del punteggio: la squadra che perde può togliere anche il secondo sci, in quella che vince, ogni bambino può toccare la palla solo tre o due volte, ecc.

Osservazione: la sicurezza e il rispetto del materiale sono fondamentali.

Materiale: otto coni, un pallone in gommapiuma



Slalom umano

In questa staffetta non sono per forza i bambini più veloci a spuntarla. La reazione e l'agilità sono capacità altrettanto importanti.

Senza bastoni. Due squadre dal livello simile si affrontano in uno slalom umano su una pista identica e sufficientemente lunga, se possibile in linea retta. I bambini sono disposti uno dietro l'altro mantenendo una distanza di circa cinque metri. Iniziano a muoversi appena il compagno collocato dietro di loro li sorpassa e si fermano cinque metri dopo il primo della fila. Vince la squadra che non ha più giocatori sulla pista di slalom.

Più difficile

• Tutta la squadra avanza molto lentamente durante lo slalom umano.

Osservazioni

- La distanza tra gli allievi deve sempre essere identica.
- Non sono permessi i contatti fisici.

Materiale: coni (per segnalare la zona di partenza e la zona di arrivo)

Percorso/skicross

Questo percorso permette di lavorare su diversi obiettivi: migliorare l'agilità e l'orientamento, allenare il momento di traslazione e divertirsi.

Tracciare un percorso in funzione dell'inclinazione del terreno. Prevedere diverse postazioni per migliorare l'agilità e l'orientamento e per incoraggiare la creatività personale. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali. È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Slalom in discesa
- Salti
- Campo di cunette
- Slalom in pianura
- Giro su se stessi
- Salire a passo forbice (solamente nel classico)

Osservazione: per svolgere il percorso prevedere al massimo cinque minuti.

Materiale: se disponibili: coni, trampolino, paletti, ecc.

→ Esempio di percorso/skicross (v. allegato)



Fonte: Helvetia Assicurazioni, Christian Tobler

Applicare: Stabilizzare – Classico

È ora di grigliare!

La metafora scelta per questo esercizio permette di accentuare la fase di scivolata dopo il movimento chiave dell'estensione nello stile classico.

Tenere un piatto o un guanto (griglia) in ogni mano e sciare in alternativa nelle tracce del classico. Ogni volta che la «griglia» si trova all'altezza degli occhi, piegare leggermente le braccia e girarla due volte per verificare la cottura. Mantenere la parte alta del corpo eretta e stabile. Prestare attenzione alle mani.

Più facile

• Controllare la cottura della grigliata solo da una parte.

Più difficile

- Verificare la cottura girando quattro volte.
- Verificare la cottura lanciando e girando (come per una frittata).

Osservazioni

- Occorre coordinare i movimenti delle gambe e delle braccia.
- L'esercizio può essere svolto anche senza piatto. Usare altri oggetti che ricordano le grigliate.

Materiale: un piatto per la demarcazione per allievo (ev. un altro oggetto simile).





→ Filmato

1, 2, 3, bravo!

Nello stile classico, l'estensione dinamica della gamba permette di ottenere una fase di scivolata stabile. Questo esercizio pone le basi focalizzando l'attenzione sulla variazione del ritmo dei passi e la coordinazione della parte superiore e inferiore del corpo.

Sciare senza bastoni, eseguendo passi alternati e con appoggi dinamici. Dopo tre passi, mantenere la parte inferiore del corpo stabile e riportare la mano che si trova dietro sul davanti e battere una volta le mani. Riprendere la posizione di base ed effettuare di nuovo tre passi dinamici, e via dicendo.

Più facile

• Invece di battere le mani, far schioccare le dita ogni tre passi.

- Svolgere l'esercizio fuori dalle tracce.
- Proporre altri compiti durante la fase di stabilizzazione: battere due volte le mani, svolgere due movimenti completi delle braccia, ecc.

- È possibile svolgere questo esercizio solo se si ha dimestichezza con gli esercizi precedenti (v. pagg. 10, 13 e esercizi sotto).
- Occorre coordinare i movimenti della parte superiore e inferiore del corpo.







Applicare: Stabilizzare – Skating

Doppio passo falso

Questo esercizio integra un movimento che destabilizza gli allievi durante la fase di scivolata nello skating. In questo modo, i bambini si rendono conto di quanto è importante mantenere la posizione di base.

Senza bastoni. Tenere le mani sui fianchi ed effettuare un movimento laterale in aria con la gamba che non porta il peso durante ogni fase di scivolata. Mantenere la parte superiore del corpo eretta e stabile.

Più facile

• Effettuare il movimento laterale in aria solo da un lato.

Più difficile

• Integrare il movimento delle braccia (tecnica 1-1 o 2-1).

Osservazioni

- Il movimento della gamba in aria non va assolutamente realizzato all'indietro perché ciò farebbe ruotare le anche.
- Il movimento non deve neppure modificare la posizione di base della gamba portante. In caso contrario, conviene fare riferimento alle caratteristiche menzionate nella tabella «Basi – Passo standard» (v. pag. 3).

→ Filmato











Aeroplano

L'obiettivo di questo esercizio di skating è mantenere il più possibile la posizione di base sulla gamba portante nonostante l'azione destabilizzante del resto del corpo.

Sciare come un pattinatore di velocità coprendo la punta dello sci opposto con la mano durante i primi due passi. Al terzo passo, assumere la posizione dell'aeroplano con le braccia aperte lateralmente. La gamba senza peso guida il movimento. Dopo qualche secondo in questa posizione, ricominciare l'esercizio. Trasferire ogni volta il peso del corpo sullo sci portante.

Più facile

• Assumere la posizione dell'aereo solamente con il braccio e la parte alta del corpo.

Più difficile

• Proporre altre posizioni instabili durante la fase di scivolata: tenere uno sci in mano, incrociare due volte lo sci che si trova in aria sullo sci portante, ecc. Osservazione: è possibile svolgere questo esercizio anche sotto forma di gara: chi riesce a mantenere la posizione dell'aereo più a lungo?







Applicare: Stabilizzare - Forme di gioco

Coniglio di ghiaccio

Questo gioco di inseguimento allena tre delle cinque capacità di coordinazione: reazione, orientamento ed equilibrio. Se necessario, è possibile complicare i compiti.

Senza bastoni. Su un campo delimitato da coni (p. es. un quadrato di 10 x 10 metri), i bambini scappano da due lupi. Quando un lupo tocca un coniglio, si scambiano i ruoli. Per evitare di essere toccati, i bambini devono diventare «di ghiaccio» assumendo una posizione in equilibrio e non muovendosi più. Il lupo non li può toccare e deve cercare di acchiappare altri conigli.

Più difficile

- Ridurre il campo da gioco.
- Limitare la durata della fase «di ghiaccio» a tre secondi.
- Limitare le possibilità di «ghiacciarsi» a tre volte durante una partita.

Materiale: quattro coni.



Spingi-spingi

Questa staffetta rafforza lo spirito di squadra e richiede forza e resistenza. I bambini imparano a mantenere la posizione di discesa. Da svolgere con la tecnica skating.

Senza bastoni. Formare due o più squadre dal livello simile. L'obiettivo è andare dal punto A al punto B, segnati da due coni. Il percorso deve sempre essere effettuato in due: il primo allievo si mette in posizione di discesa, il secondo è dietro e lo spinge. Il passaggio del testimone avviene con un contatto di mano. Invertire i ruoli al secondo passaggio. Quale squadra è la più veloce?

Materiale: due coni per squadra.



Percorso/skicross

L'agilità e l'equilibrio da una parte e il divertimento dall'altra sono i criteri fondamentali che stanno alla base di questo percorso.

Tracciare un percorso in funzione dell'inclinazione del terreno. Prevedere diverse postazioni per migliorare l'agilità e l'equilibrio e per incoraggiare la creatività personale. Con o senza bastoni. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali. È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Discesa in equilibrio su uno sci solo
- Salti
- Campo di cunette
- Passaggio nella neve fresca (solamente classico)

Osservazione: per svolgere il percorso prevedere al massimo cinque minuti.

Materiale: se disponibili: coni, trampolino, paletti, ecc.

→ Esempio di percorso/skicross (v. allegato)



Fonte: Helvetia Assicurazioni, Christian Tobler

Preparazione degli sci

Per lo sci di fondo, non basta essere in una buona condizione fisica e disporre di un'ottima tecnica. Se si vuole seguire un allenamento o partecipare a gare, occorre investire tempo anche nella preparazione e nella cura del materiale. Bastano già pochi passi per ottenere dei buoni risultati.

Contrariamente all'allenamento o alle gare di corsa a piedi, in cui basta mettersi delle scarpe appropriate e partire, nello sci di fondo la preparazione del materiale prima e dopo richiede abbastanza tempo. Molti patiti di guesta disciplina si scoraggiano o hanno l'impressione di dover essere dei veri e propri esperti per preparare «bene» il loro materiale.

In realtà non è per niente vero: come per altri settori, vale anche qui il principio secondo cui già solo con il 20 % di impegno si raggiunge l'80 % dei risultati. Pertanto, gli atleti di qualsiasi età e livello possono trarre profitto da materiale in condizioni ideali anche con pochi accorgimenti e a costi contenuti. Già con un minimo di cura, lo sci «scivola» meglio e la motivazione del fondista viene così stimolata positivamente.

Preparazione con scioline di scorrimento (skating e classico)

Materiale di base

- Tavolo: Si può usare un semplice profilo oppure un banco per sciolinare. È importante che lo sci possa essere teso e fissato bene e che appoggi davanti e dietro.
- **Ferro:** Non occorre un ferro per sciolinare digitale. Nel segmento di prezzo medio si trovano già dei ferri molto buoni.
 - Consiglio: al primo uso, accendere il ferro e scaldarlo fino a 150°C poi farlo passare su un foglio di carta vetrata (grana 120) per «lisciarlo» (motivo: tutti i ferri si deformano quando sono scaldati per la prima volta). In seguito pulire bene il ferro.
- 3 Spazzola: si prestano meglio quelle di metallo (rame o acciaio). Anche in questo caso, al primo utilizzo, far passare la spazzola su un foglio di carta vetrata (grana 120) disposto in orizzontale. Così le setole risultano un po' smussate.
- Spatola di plexiglas e spatole per scanalature: ottenibili in tutte le marche di
- Carta vetrata (grana 120) e blocco di legno (ca. 10 cm×6 cm×3 cm): si possono acquistare al negozio fai da te. Si raccomanda di usare carta vetrata al
- 6 Sciolina di scorrimento: si raccomandano i tipi «rosso» e «blu» disponibili in diverse marche. I fondisti più ambiziosi, invece del tipo «rosso» possono optare per il tipo «rosso fluo» (LF).



Procedura per passare il ferro

- Fissare lo sci sul profilo.
- 2 Pulire lo sci con la spazzola, dalla punta alla coda (3-4 volte). In seguito pulire con carta/strofinaccio pulito.
- 3 Applicare la sciolina: scaldarla con il ferro e applicare la superficie calda sulla soletta. Ripetere diverse volte affinché tutta la superficie della soletta sia coperta con uno strato di sciolina.
- 4 Scaldare il ferro a 150°C per la sciolina «rossa» e a 160°C per la «blu». Passare 2-3 volte sullo sci.

Attenzione:

- Non passare il ferro troppo lentamente sullo sci perché la temperatura è già un po' più elevata.
- Passare sempre il ferro dalla punta verso la coda e non in avanti e indietro. In questo modo la soletta si può raffreddare.
- Pulire la scanalatura e le lamine con la spatola mentre la cera è ancora calda.
- 6 Lasciare raffreddare gli sci per circa 30 minuti.









→ Filmato

Procedura per asportare sciolina

- Fissare lo sci sul profilo.
- 2 Affilare il raschietto di plexiglas con la carta vetrata e il blocco di legno. Disporre la carta vetrata su una superficie orizzontale, tenervi sopra il blocco di legno e affilare il raschietto usando lo spigolo del blocchetto.
- 3 Asportare la sciolina con il raschietto (tenerlo con un angolo di circa 45°), passare dalla punta alla coda finché non rimane più sciolina.
 - Attenzione: non esercitare troppa pressione.
- Spazzolare lo sci con la spazzola di metallo, dalla punta alla coda (5-6 volte). In seguito pulire con carta/strofinaccio pulito.







Preparazione con scioline di tenuta (classico)

Materiale di base

Banco per sciolinare 1, ferro 2, spatola di plexiglas e spatole per scanalature 4, carta vetrata (grana 120) **5** (v. «<u>Materiale di base</u>» per la preparazione con scioline di scorrimento a pag. 21), nonché:

- Nastro adesivo: può essere acquistato in un negozio fai da te. Preferire la variante di carta o da pittore.
- **Sughero:** disponibile in tutte le marche di sciolina.
- 9 Sciolina di tenuta: sono disponibili molti prodotti diversi, sciolina di base (a secco o klister) e sciolina del giorno (a secco o klister), il cui uso dipende da varie caratteristiche (v. sotto breve corso di nivologia). La cosa migliore è scegliere una linea di prodotti.



Breve corso di nivologia

Per determinare quale sciolina di base utilizzare occorre tenere in considerazione la composizione e la temperatura della neve. Di seguito una semplice panoramica.

Neve	Fresca o vecchia fine		Vecchia	semi dı	ıra	Vecchia dura		
Aria	−15°C			0°C				
Cristalli di neve								
Sciolina di base	A secco		A secco					
Sciolina di tenuta*	A secco	A secco	A secco	A secco	A secco			

^{*} In generale se si riesce a formare una palla di neve indossando dei guanti le condizioni sono ideali per utilizzare il klister (indipendentemente dai cristalli di neve).

Sui prodotti sono inoltre riportate informazioni utili per quanto riguarda le temperature di utilizzo (aria e neve, non sempre uguale). A volte per sciolinare correttamente, basta leggere bene le istruzioni dei produttori.

Base per sciolina a secco

- Fissare lo sci sul profilo.
- 2 Delimitare davanti e dietro con il nastro adesivo la zona di tenuta indicata dal negozio di articoli sportivi.
- 3 Usare la carta vetrata (grana 120) per lisciare la soletta seguendo la direzione della lunghezza.

Attenzione: mai in trasversale.

- Applicare la base a secco.
- Scaldare il ferro a 150°C e passarlo due volte nella direzione della lunghezza, in seguito fissare con il sughero.
- 6 Far raffreddare lo sci per circa 10 minuti.









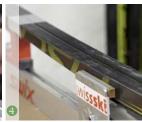
→ Filmato

Applicare sciolina giorno per giorno (a secco)

- Fissare lo sci sul profilo.
- 2 Fissare la base con il sughero passando 2-3 volte.
- 3 Determinare quale sciolina di tenuta usare considerando la composizione della neve e la temperatura.
- 4 Applicare 3-4 strati abbondanti di sciolina. Ogni strato va applicato individualmente, lisciare ogni volta con il sughero.
 - Attenzione: per ogni strato basta passare il sughero 3-4 volte. Altrimenti la sciolina si scalda troppo (i piccoli «brandelli» non sono un problema → 3ª foto).
- Simuovere il nastro adesivo.
- 6 Lasciare raffreddare lo sci per circa 10 minuti.







Preparare la base per klister

- Fissare lo sci sul profilo.
- 2 Delimitare davanti e dietro con il nastro adesivo la zona di tenuta indicata dal negozio di articoli sportivi.
- 3 Con la carta vetrata (grana 120) lisciare la soletta in direzione della lunghezza. Attenzione: mai in trasversale.
- Applicare la base per il klister in piccole gocce.
- 6 Con il ferro a 140°C scaldare e passare due volte in direzione della lunghezza. In seguito distribuire uniformemente con il dito (pollice).
- 6 Lasciare raffreddare lo sci per circa 10 minuti.









→ Filmato

Applicare sciolina (klister)

- Fissare lo sci sul profilo.
- 2 Determinare il klister da usare considerando la composizione della neve e la temperatura.
- 3 Applicare il klister generosamente:
 - Applicare il 1° strato a forma di V (abete) sullo sci e distribuirlo con il palmo della mano o il pollice.

Attenzione: Si tende sempre a non applicare abbastanza klister (per questo i klister in spray non sono indicati). Siate generosi! → 2ª foto

- Applicare nello stesso modo un 2º strato, tralasciando 10 cm all'inizio e alla fine, nello stesso modo.
- Pulire la scanalatura centrale con una spatola apposita.
- S Rimuovere il nastro adesivo.
- 6 Lasciare raffreddare lo sci per circa 10 minuti.





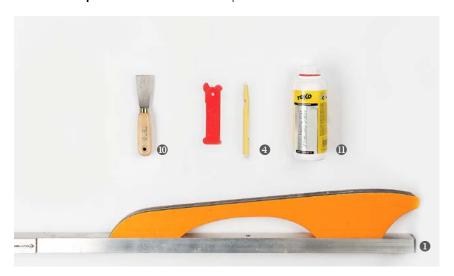


Manutenzione dopo la pratica (classico e skating)

Materiale di base

Banco per sciolinare **1**, spatola per scanalature **4**, (v. «<u>Materiale di base</u>» per la preparazione di scioline di scorrimento a pag. 21), nonché

- Spatola di metallo (o spatola da pittore): può essere acquistata in un negozio fai da te.
- **①** Prodotto per rimuovere sciolina: disponbile in tutte le marche di sciolina.



Rimuovere la sciolina (a secco e klister)

Le tappe da 3 a 5 concernono solo gli sci di fondo classici. La zona di scorrimento degli sci skating può essere pulita con un po' di prodotto per rimuovere la sciolina (lasciar agire durante 30 secondi) (tappa 6).

- Prima di rimuovere la sciolina, portare lo sci a temperatura ambiente.
- Pissare lo sci sul profilo.
- 3 Con una spatola rimuovere la sciolina dalla soletta, procedere sempre facendo movimenti da dietro in avanti (pulire anche le scanalature con una spatola apposita).
- 4 Applicare il prodotto per rimuovere la sciolina sulla zona delimitata dal nastro adesivo (generosamente) e lasciarlo agire per circa 30 secondi (ev. spalmare leggermente con il dito).
- Togliere il prodotto per la rimozione della sciolina con un panno pulito finché la superficie non è più appiccicosa (anche le lamine).
- 6 Alla fine pulire di nuovo lo sci con un panno pulito e un po' di prodotto per rimuovere la sciolina dalla punta fino alla coda.
- Continuare con la «Procedura per passare il ferro» v. pag. 22.







Informazioni

Libri

- Marugg, J., Müller, S. et al. (2010). Sport sulla neve in Svizzera: Sci di fondo (vol. 4). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Müller, S. et al. (2010). Sport sulla neve in Svizzera: L'insegnamento degli sport sulla neve (vol. 1). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Sonderegger, H. (2009). Sonderegger, H. (2009). Il passo ottimale (funzionale). Base. Macolin: Gioventù+Sport.
- Sonderegger, H., Friedli, D., Dannenberger, D. (2009). Sonderegger, H., Friedli, D., Dannenberger, D. (2009). Anwendungsmöglich-keiten des Leistungsmodells im Schneesport. Macolin: Gioventù+Sport.

Applicazione

• Flury, C., Leister, E., Sonderegger, H., Wyss, M. (2014). App tecnica Sci di fondo Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.

Sequenze d'immagini

- Le basi Classico
- Le basi Skating

Filmati

- Stile classico
- Skating
- Preparazione degli sci di fondo

Documenti da scaricare

- Pralong, C., Zihlmann, E. (2015). Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Kerschbaumer, D., Sonderegger, H. (2015). Prevenzione degli infortuni nello sci di fondo. Macolin: Gioventù+Sport.

Ringraziamo

Stefanie Arnold, membro del quadro C (U20) di Swiss-Ski, per aver partecipato alla seduta fotografica.

Partner







ASEF

Per questo tema del mese:



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPO 2532 Macolin

Autori

Harry Sonderegger, capodisciplina sci di fondo G+S, Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore di sci di fondo Swiss-Ski, Roger Wachs, capo del servizio di assistenza per sci di fondo Swiss-Ski

Redazione

mobilesport.ch

Foto

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Filmati

René Hagi, Media didattici SUFSM

Disegni

Rainer Benz, comic-cartoon.ch

Layout

Media didattici SUFSM



Esempio di percorso/skicross

