Alla scoperta della tecnica classica : Pierino e lo sci di fondo

Autor(en): **Wenger, Ueli**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999248

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Alla scoperta della tecnica classica

Pierino e lo sci di fondo

di Ueli Wenger
traduzione di Gianlorenzo Ciccozzi

È la prima settimana di scuola dell'anno nuovo, e Theo mi ha invitato a partecipare all'allenamento di sci di fondo del sabato pomeriggio della squadra giovanile. Qui a valle non c'è traccia di neve, ma Theo mi ha telefonato ieri per confermarmi che devo farmi trovare alle 13.00 sul piazzale della scuola elementare.

Alla ricerca di neve

Pierino: non c'è neve, dove possiamo fare sci di fondo?

Theo: in alto, sul Vorberg, c'è abbastanza neve. Andiamo con il pulmino e l'auto del padre di Renata; un quarto d'ora circa. Lassù ci sono già piste tracciate, e funziona anche lo sci lift per esercitarsi.

Pierino: ma dove sono gli altri bambini?

Theo: arrivano fra una mezz'ora. Ma noi dobbiamo innanzitutto adattare l'equipaggiamento da sci di fondo per te, e sciolinare gli sci per la tecnica classica. Non puoi rimanertene seduto ad osservare, come in palestra o in piscina. Nello sci di fondo puoi dare un'occhiata da vicino solo se ti muovi insieme al gruppo sui tracciati che tagliano il paesaggio innevato.

Pierino: cos'è la tecnica classica?

Theo: nello sci di fondo distinguiamo due tipi di tecnica. La vecchia e conosciuta tecnica classica con il passo alternato, per la quale bisogna trattare lo sci sotto all'attacco con una sciolina da sci di fondo da aderenza. La tecnica skating non richiede una sciolina d'aderenza, ma d'altra parte gli sci devono scivolare al meglio ed essere preparati come quelli da sci alpino. L'allenamento di oggi è previsto con la tecnica classica.

Pierino: perché i bambini oltre agli sci portano anche uno zainetto?

Theo: come vedi vengono a piedi e portano scarpe da ginnastica o Moon Boots; le scarpe da sci di fondo le tengono nello zainetto. Ci mettono anche una borraccia con del tè caldo o una bevanda per sportivi, calze ed un berretto asciutti, da indossare dopo l'allenamento. Tutti i più navigati hanno anche la propria sciolina.

L'importanza della sciolinatura

Pierino: ma adesso devi preparare a tutti gli sci come hai fatto con i miei?

foto Regina Kindschi

A proposito, chi ti ha insegnato a sciolinare?

Theo: questa mattina sono già stato sulla neve, per misurare la temperatura e provare la sciolina. Contemporaneamente mi sono messo d'accordo con l'addetto alla preparazione delle tracce, chiedendogli di spianare per noi un campo da gioco e di tracciare una pista parallela a quella turistica. Gli sci devono sciolinarseli tutti da soli; ai più giovani sono io a dare la sciolina giusta e magari li aiuto un po'. È importante che imparino a sciolinare di persona.

Pierino: ma davvero i fondisti devono sciolinare da soli? Chi pratica lo sci alpino ha gli addetti al servizio.

Theo: i giovani e gli juniores devono in ogni caso sciolinarsi gli sci da soli, anche per una gara. Io non posso farlo per tutti, e non è bene che siano i genitori a farlo per i propri figli. Le atlete e gli atleti che fanno sci di fondo devono sviluppare una certa autonomia. Anche in nazionale, per gli allenamenti, devono sciolinarsi da sé gli sci, prendendosi inoltre la responsabilità di scegliere personalmente quale sciolina vogliono sugli sci da gara. Il personale di servizio si occupa soprattutto delle prove di scivolamento e prepara gli sci da skating.

Pierino: perché preparano gli sci qui nell'atrio della palestra e non in quota, sul parcheggio vicino alle piste?

Theo: dato che io già so quale prodotto usare possiamo farlo qui al caldo, è molto più facile. La sciolina per gli sci di fondo al caldo si stende e si lucida meglio.

Pierino: però, abbiamo fatto in fretta: sciolinare, caricare gli sci, spostarsi, scaricare, mettere le scarpe da sci di fondo. Sono solo le 14.00 e siamo già tutti sugli sci.

Theo: sì, siamo bene organizzati ed abbiamo la fortuna di avere neve nelle vicinanze. Spesso siamo costretti ad andare molto più lontano per trovarne.

Come riscaldarsi?

Pierino: ed ora è previsto un riscaldamento come in altri sport?

Theo: certo, puoi partecipare anche tu. Innanzitutto facciamo un gioco di inseguimento senza i bastoni, poi esercizi di salto e movimenti laterali, e infine una bella «caccia al tesoro».

Pierino: uffah! Non ho più fiato, sono caduto spesso a terra. Ma non esiste lo stretching?

Theo: sì, certo. Vedi, a te manca l'equilibrio su queste assicelle sottili. Con il riscaldamento cerchiamo di migliorare anche questo aspetto. Se facessimo stretching qui al freddo, sulla neve, riusciremmo solo a intirizzirci ben bene. Vedrai, la maggiore parte fanno esercizi di allungamento dopo l'allenamento, e dieci minuti di allungamenti a casa, dopo la doccia, sono i «compiti» validi per tutti.

Pierino: perché per l'allenamento di tecnica dividi i ragazzi in due gruppi?

Theo: oggi sono l'unico allenatore e non posso lavorare con tutti insieme. I sei avanzati per prima cosa percorrono la piccola traccia circolare per 15 minuti senza bastoni. E non basta; come compito accessorio ogni 20 passi devono fare 6 passi alternati molto veloci, e superare le due brevi salitelle alla massima velocità con il passo a forbice. Tu vieni con gli altri otto sulla traccia parallela. Ci esercitiamo nella spinta simultanea dei due bastoni; puoi farlo tranquillamente anche tu.

Pierino: perché sciamo avanti e indietro su tracce parallele?

Theo: non hai notato che, pur essendo ancora un po' più lento degli altri, non sei mai stato superato o disturbato mentre fai gli esercizi? Le tracce da allenamento parallele nello sci di fondo sono molto usate e molto utili. Ognuno può sciare con il proprio ritmo e continuare ad esercitarsi anche quando io fermo qualcuno per correggerlo.

Il fascino della telecamera

Pierino: il mio gruppo adesso va a sciare senza bastoni. Io però vorrei rimanere qui a guardare quello che fai con i più avanzati.

Theo: va bene. Anche i più esperti esercitano la spinta simultanea dei due bastoni, ma percorrono una lunghezza sì e una no a velocità da gara. Oggi ho portato con me la mia splendida videocamera. Riprendo ciascuno e poi posso mostrargli subito su uno schermo formato cartolina il suo movimento e apportare miglioramenti. Vuoi guardare ed ascoltare?

Pierino: è davvero fantastico con queste nuove videocamere, si vede subito se si commettono degli errori. Vorrei vedermi anch'io una volta, mi riprendi?

Theo: va bene, ma tu esegui la spinta lentamente, come prima, facendo l'esercizio.

Pierino: perché non veloce come gli altri?

Theo: se insisti, puoi spingere con tutta la forza che vuoi.

Pierino: oh, certo che non sembra proprio molto elegante.

Theo: chiaro; ancora non controlli abbastanza bene la tecnica, per poter spingere velocemente. I movimenti delle gambe e delle braccia non sono più coordinati. Gli avanzati invece dovrebbero controllare la tecnica ed aver automatizzato i movimenti talmente bene da poterli eseguire correttamente anche a velocità di gara. Per poterli controllare faccio delle riprese video solo quando sciano veloci. Nella staffetta navetta applichiamo subito la tecnica migliorata. Puoi partecipare anche tu, così facciamo giusto tre squadre di cinque persone.

Pierino: ma come fanno ad essere così veloci?

Theo: l'esercizio continuo fa il maestro. Dal punto di vista tecnico sono molto più avanti rispetto a te. Hai visto come, facendo lo sprint con i due bastoni il corpo sia teso e leggermente pendente in avanti, con il peso quasi sulla punta dei piedi? Ci vuole equilibrio. Naturalmente hanno impiegato anche più forza nelle braccia e nel tronco di quanto abbia fatto tu.

Pierino: i principianti non sono troppo stanchi, per fare un giro di 5 km? Io ad ogni modo non ce la faccio.

Theo: no; la prima cosa nello sci di fondo è sciare a lungo: possono sciare in coppia, con calma, per poter magari scambiare due parole e soprattutto per fare attenzione ad attuare correttamente la tecnica imparata. Gli avanzati vanno un po' più veloci e percorrono 7 km ognuno al proprio ritmo. Solo due piccole salitelle, che ho già segnalato stamattina con delle bandierine, devono essere affrontate a velocità da gara.

Pierino: perché Inge è scivolata continuamente, e dopo che l'hai mandata indietro per la seconda volta non le è più successo?

Theo: Inge forse ha uno sci troppo liscio. Inoltre ha usato dei passi troppo lunghi, ed è per questo che è scivolata. Nel secondo tentativo, come tu stesso hai visto, ha eseguito dei passi più corti e più veloci e quasi non è scivolata più.

Le discese, un'avventura!

Pierino: ora mi accorgo che nello sci di fondo la tecnica è molto più importante di quello che avevo pensato.

Theo: vedrai presto che ancora qualcos'altro è molto importante. Approfittiamo dell'occasione e andiamo sullo sci lift.

Pierino: cosa? Scendere da quel pendio su queste assicelle sottili e senza spigoli, con queste scarpe senza il minimo appoggio? Non sono mica stanco di vivere.

Theo: puoi stare sotto a guardare, e ti stupirai. Gli altri nel frattempo hanno indossato gli spolverini e quasi non possono più aspettare che dia loro i biglietti per il lift.

Pierino: incredibile, scendono come pazzi; alcuni riescono persino a fare curve strette.

Theo: vedi, è importante che gli sciatori di fondo riescano a scendere senza aver paura dai pendii veloci. In gara in una situazione del genere, non devono frenare e perdere tempo, ma piuttosto guadagnarne. Molti di questi ragazzi sciano molto bene anche nelle discipline alpine e persino con lo snowboard. L'equilibrio è quasi tutto.

Pierino: già le 16.00, si fa freddo, è ora di tornare a casa. Ma che fanno? Vogliono ribaltare il pulmino?

Theo: no, dopo le due discese hanno indossato vestiti caldi, cambiato le scarpe, bevuto qualcosa e ora fanno un po' di stretching aspettando gli ultimi. Vieni, andiamo anche noi al pulmino, e mettiti la giacca. A proposito, mercoledì prossimo vieni ancora con noi? Faremo skating, e tu, da buon pattinatore, imparerai certo in fretta.

Pierino: chiaro, voglio provare, e poi mi sono divertito molto con il gruppo. Ma non so se diventerò mai un vero sciatore di fondo; forse sono troppo pigro, non ho tenacia. E poi mi piacerebbe conoscere molti altri sport. ■