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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: Sci di fondo con i bambini ed i ragazzi : dal gioco all'allenamento

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999711

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sci di fondo con i bambini ed i ragazzi

Dal gioco all'allenamento

di Ulrich Wenger, capodisciplina G+S Sci di fondo, SFSM
Traduzione di Ellade Corazza

Inizialmente prevale il gioco e ciò dovrebbe valere per tutte le discipline sportive. La costrizione alla prestazione nello sport d'alto livello moderno impone un inizio troppo precoce della "vita seria". L'autore, che è stato atleta di punta, presenta un modello di progressione che va dallo sport per tutti allo sport di alta prestazione.

L'incentivo e la motivazione tra i ragazzi ed i giovani possono essere di differente natura e modificarsi sull'arco degli anni:
- "Sono i genitori (o gli adulti) che mi hanno messo gli sci ai piedi"
- "A scuola pratichiamo lo sci di fondo"
- Curiosità o voglia di novità, che conoscono dalla televisione, dai genitori o dai compagni più grandi, diversivo, nuovo attrezzo.
- Aumento dello spazio motorio in inverno, all'aperto.
- Vi sono allievi che cercano la compagnia nel quadro di un'attività ludica di gruppo ed altri, in modo cosciente, una disciplina sportiva individuale.
- Lo sci di fondo quale sfida (riuscire l'anello, scendere il pendio senza cadere, compiere una tratta lunga). I giovani vogliono compiere una prestazione, che non deve però essere misurata in assoluto (come ad esempio nel salto in alto o nel getto del peso).
- Alcuni vogliono praticare lo sci di fondo come disciplina di competizione e sognando successi e medaglie.

Le motivazioni e gli obiettivi di genitori, monitori ed allenatori coprono un largo raggio e non sono esenti da contraddizioni:
- Lo sci di fondo conviene ai bambini, l'inizio non è difficile, lo sport può essere praticato subito, senza pericolo.
- Lo sci di fondo è un'attività motoria all'aperto, possibile in gruppo o anche da soli, che impegna tutto il corpo, sviluppa la resistenza e le capacità coordinative (equilibrio e ritmizzazione).
  Introdurre un nuovo campo d'esperienze, spostarsi in paesaggi diversi con mezzi semplici, trasmettere una possibile "disciplina sportiva life-time".
- "I bambini devono organizzare il loro tempo libero in modo giudizioso, diretti e sorvegliati nel quadro di un gruppo di sci di fondo."
- Gli allenatori cercano di scoprire nuovi talenti per lo sci di fondo di competizione.
- I genitori cercano, attraverso i loro figli, il successo che essi non hanno conosciuto.

Come soddisfare questi stimoli ed i differenti desideri spesso contraddittori?
In quale misura di libertà ed autonomia i bambini hanno scelto lo sport che praticano ?

Le tre fasi della formazione

Riprendendo un modello di Martin1, vorrei suddividere la durata della formazione da bambino principiante fino al livello di alta prestazione in 3 fasi, ognuna delle quali ha una durata di circa 3 anni:

- 1a fase: "Formazione di base psicomotoria variata ed apprendimento del movimento di base nello sci di fondo".
- 2a fase: "Inizio della specializzazione e dell'allena- mento a secco".
- 3a fase: "Approfondimento dell'allenamento specifico nell'ottica di uno sport di alta prestazione".

Terminata questa 3a fase inizia l'allenamento di alta prestazione vero e proprio.
L'età in cui lo sportivo raggiunge il massimo della prestazione è condizionata dalla disciplina sportiva scelta e permette di determinare le fasce d'età corrispondenti a queste tre fasi.
Sicuramente la 1a fase di formazione deve iniziare prima dei 10 anni (periodo sensibile per le capacità coordinative[2]).
Nello sci di fondo, la pratica ha permesso di stabilire che le donne raggiungono il massimo della loro capacità di prestazione a 23 anni, mentre gli uomini a 25 anni (naturalmente vi sono sempre le eccezioni che confermano la regola, soprattutto per quel che concerne gli sportivi in età avanzata) e che per arrivare al loro livello migliore, gli sciatori devono allenarsi intensamente sull' arco di 6-8 anni, le differenti fasi possono teoricamente essere suddivise nel seguente modo:
- 1a fase: fino a 11/12 anni.
- 2a fase: ragazze dai 12 ai 14 anni, ragazzi dai 13 ai 15 anni.
- 3a fase: ragazze dai 15 ai 17 anni, ragazzi dai 16 ai 18 anni.

Il fatto che le ragazze raggiungono prima dei ragazzi l'età della pubertà, spiega la differenza di 1 anno o 2 tra i due sessi. Inoltre bisogna sempre tenere conto dello sviluppo individuale (il giovane è avanzato o ritardato per la sua età?).

Paragonato ad altri sport, lo sci di fondo ha una durata più lunga. Ciò significa che l'allenamento specifico della presatazione può essere introdotto più tardi rispetto al salto con gli sci, allo sci alpino, alla ginnastica artistica o al pattinaggio artistico. I giovani che cominciano tardi o che provengono da altri sport, hanno quindi buone possibilità di raggiungere ancora delle prestazioni di alto livello. Sicuramente ciò che è stato acquisito ed assimilato durante l'infanzia avrà un ruolo primordiale.

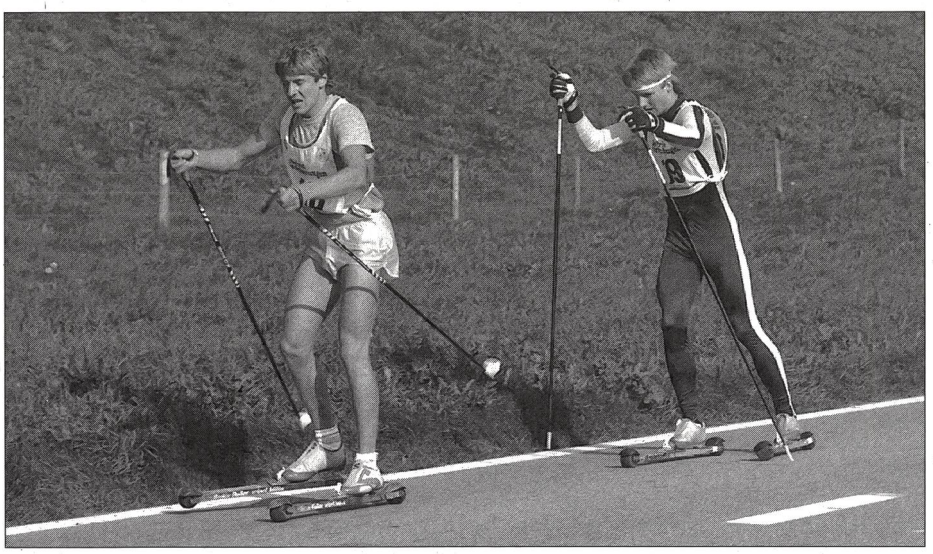
Fase di formazione Tema principale	**Età/categoria**	**Contenuto/allenamento**
Sport di prestazione Allenamento di alto livello Passaggio ad uno sport concepito come attività principale	Donne dai 17 anni Uomini dai 18 anni Juniori II Seniori/Elite	Allenamento di alto livello specifico allo sci di fondo Preparazione psichica/ allenamento mentale
3a fase Inizio di un allenamento di sci di fondo specifico e pianificato Regolare attività di competizione	Ragazze dai 15 ai 17 anni Ragazzi dai 16 ai 18 anni OG III Juniori I Ragazze dai 12 ai 14 anni Ragazzi dai 13 ai 15 anni	– 4-6 unità di allenamento – Allenamento estivo specifico continuato – Resistenza aerobica ed anaerobica – Tecnica di gara
2a fase Inizio della specializzazione Equipaggiamento speciale Competizioni regionali	OG II/III	– Allenamento estivo di preparazione (condizione fisica) – Resistenza aerobica – Resistenza alla forza – Tecnica, automatizzare le forme fini – Proseguire la formazione sportiva multilaterale – Esperienze complementari di forme di movimenti – Un massimo di 2 allenamenti specifici la settimana
1a fase Formazione sportiva di base variata Sci di fondo limitato a 3-5 mesi d'inverno Altri sport estivi ed invernali Solo alcune competizioni locali	Principianti prima dei 10 anni fino a 11/12 anni OG I	"Giocare allo sci di fondo" – Movimenti di base – Differenti discipline – Accumulare esperienze motorie multilaterali Un massimo di 2 unità sportive guidate alla settimana

"Giocare allo sci di fondo"

Un bambino è capace di praticare lo sci di fondo già quando inizia a camminare e riesce a muoversi su una sola gamba.
a 1a fase di formazione può quindi iniziare molto presto. L'ideale sarebbe che il bambino possa conoscere e familiarizzare con la neve e l'equipaggiamento di sci e fare le sue prime esperienze nella fascia d'età tra i 4 ed i 6 anni; avanzare, spingere, salire, scendere, frenare, cambiare direzione, saltare, cadere e rialzarsi insomma muoversi con l'aiuto degli sci e del terreno innevato porta ad un naturale sviluppo di "una tecnica".
La specificità del materiale utilizzato, l'equipaggiamento di sci alpino o di sci di fondo "per i bambini", limita il campo di sperimentazione di quest'ultimi. Con gli sci da discesa i bambini non riescono a camminare e a salire; d'altro canto, la rigidità degli sci da fondo e la mancanza di stabilità degli attacchi rende difficile la condotta per la discesa.
Per i più piccoli, l'ideale sarebbe uno sci polivalente (all- round), con squame per facilitare la salita ed un sistema di scarpe/attacchi che assicurano una sufficiente stabilità paragonabile ai moderni sci da telemark. A partire dall' età di 9/10 anni un equipaggiamento di sci di fondo adattato diventa fondamentale. E' pure possibile utilizzare uno sci all-round con scarpe all'altezza della caviglia, ciò che permetterebbe di effettuare il passo del pattinatore ed il passo alternato.
Alle nostre latitudini, fino all'età di 10 anni, i bambini praticano lo sci di fondo quasi sempre in compagnia dei genitori/parenti.
A partire da questa età, i club di sci locali propongono un insegnamento dello sci di fondo - che spesso chiamano "allenamento"- nel quadro delle loro organizzazioni giovanili (OG).
Le OG danno pure la possibilità ai loro membri più giovani di partecipare alle gare locali e regionali.
L'abbassamento dell'età G+S a 10 anni permetterebbe di fare corrispondere la struttura G+S e di armonizzarla con quella della Federazione svizzera di sci.
L'obiettivo più ambito della prima fase di formazione è di approfittare del periodo di sviluppo favorevole (fase sensibile) per l'acquisizione, grazie al gioco, di un bagaglio psicomotorio variato: "giocare allo sci di fondo" con i bambini!

Le gare?

Vengono imparate e applicate le forme elementari della tecnica dello sci di fondo (compresi la discesa ed i salti).
La pratica dello sci di fondo è limitata ai 3-5 mesi invernali. Partiamo quindi dall'idea che i bambini durante l'estate accumulano ulteriori esperienze motorie in altre discipline.
Con 1 o 2 unità di allenamento sulla neve la settimana, le 3 ore obbligatorie di educazione fisica nella scuola e, forse, un' ora di gioco supplementare in un club, non si può certo parlare di un allenamento specifico dello sci di fondo.
Alcune gare (2-6 ogni inverno) sono sufficienti per soddisfare la voglia dei bambini di competere.
A questo proposito, bisogna segnalare il problema, tuttora non risolto, delle categorie ufficiali, determinate in funzione dell'età dei concorrenti.
"Precocità o lentezza dello sviluppo del bambino possono avere, durante le competizioni a questa età, un'importanza determinante influenzando la capacità di prestazione del giovane, indipendentemente dell'allena- mento o dal talento, e ciò fino ad un'età dove tutti avranno raggiunto lo stesso stadio di maturità. Le competizioni per le differenti classi d'età non permettono quindi un confronto obiettivo della prestazione"[3].
Il fatto che i regolamenti di gara impongono dei percorsi più lunghi e più difficili per i ragazzi rispetto alle ragazze della stessa età, si spiega unicamente con delle ragioni storiche4. Pertanto, a questa età, le ragazze sono più sviluppate e, sul piano della resistenza, almeno allo stesso livello dei ragazzi.
Nell'era dei bambini prodigio, delle stelle dello sport ancora in fasce, dei campioni di tennis o di ginnastica artistica di appena 12 anni, diventa difficile, per quello che concerne la formazione dei giovani, continuare la pratica dello sci di fondo sotto forma ludica, di svolgere lo sci di fondo come un gioco e di non allenarsi in modo specifico per ottenere rapidamente dei risultati. Dov'è rimasto il "giocare allo sci di fondo"?



L'allenamento dello sci di fondo

La seconda fase della formazione corrisponde grossomodo alla pubertà[5]. A questo stadio dello sviluppo, le ragazze hanno 2 anni di vantaggio sui ragazzi.
Durante questo periodo di metamorfosi, dove il ragazzo diventa adulto, le condizioni di base per l'allenamento e la prestazione si modificano e non sono più le stesse per le ragazze ed i ragazzi. Questa fase marca l'inizio dell'al-lenamento specifico allo sci di fondo:

- Affinare la tecnica, esercitare ed automatizzare le forme fini, apprendere ad adattarsi alle condizioni meteorologiche, al terreno, alla competizione, migliorare (o mantenere) la propria esperienza del movimento alle discipline analoghe: sci alpino, pattinaggio.
- Allenamento estivo per preparare la stagioni di sci, un allenamento che continua ad essere variato e a mettere l'accento sulla resistenza (allenamento della condizione fisica grazie all'introduzione di esercizi specifici).
- Regolare partecipazione alle competizioni.
- Abituarsi ad un allenamento pianificato e sistematico.

Data la particolare situazione biologica causata dallo sviluppo del gio-

vane, verrà posto l'accento sui seguenti punti:

- Allargare il repertorio dei movimenti e la coordinazione fine della tecnica dello sci di fondo (attenzione: con la crescita intervengono dei problemi).
- Allenamento della resistenza aerobica con sollecitazione specifica per lo sci di fondo delle braccia e delle gambe (ad esempio skiroller).
- Privilegiare un allenamento di forza per migliorare la resistenza alla forza piuttosto che cercare di accrescere troppo presto la massa muscolare. Date le trasformazioni a livello ormonale (testosterone) che avvengono durante la pubertà, non è possibile uno sviluppo del volume della massa muscolare prima dell' adolescenza.
- Accordare una grande importanza allo sviluppo della rapidità del movimento ciclico ed al mantenimento della mobilità grazie al gioco insistendo sulla nozione del piacere.

Importante: la resistenza anaerobica può essere allenata e leggermente migliorata, ma non dovrebbe costituire uno degli obiettivi dell'allenamento prima della fine della pubertà[6]. Segnaliamo comunque che alcuni medici sportivi francesi non sono d'accordo con questa affermazione[7].
Due unità d'allenamento specifico la settimana sono sufficienti. Il gioco lascia il posto all'allenamento. Tuttavia non si tratterà di svolgere un allenamento per adulti in forma ridotta. Durante l'allenamento in gruppo, si terrà inoltre conto delle differenze di prestazione particolamente accentuate a questa età, conseguenze del ritmo di sviluppo differente.
Come integrare, nella realtà quotidiana di un gruppo OG, ad esempio, dei giovani di 13 anni, che scoprono un po' più tardi lo sci di fondo e che sono praticamente dei principianti? Sono incorporati agli altri sciatori della loro età già più sperimentati. Non sono più in grado di sormontare le lacune intervenute durante la prima fase di formazione ed iniziare l'approccio allo sci di fondo sotto una forma ludica. Si troveranno quindi difronte a obiettivi ancora più difficili da raggiungere.

La terza fase dello sviluppo

Questa fase è determinata dal livello di sviluppo dell'individuo. Inizia verso il termine della pubertà e dell' accrescimento corporeo. Dal punto di vista biologico, le condizioni sono ora adempite per far sì che tutte le qualità psicomotorie di base che determinano il livello della prestazione, possano essere allenate in modo intenso.
Solo un allenamento estremo della forza massimale (comunque superfluo per lo sci di fondo) dovrebbe essere evitato fino al termine della crescita.
L'allenamento anaerobico può (e deve) essere applicato, in particolare in vista delle distanze corte destinate alle donne.
La terza fase di formazione è caratterizzata da un allenamento di sci di fondo specificamente orientato su una regolare attività di competizione. Il volume e l'intensità dell'allenamento aumentano considerevolmente (4-6 unità la settimana). Il giovane deve impegnarsi al massimo nella ricerca della prestazione.

Questa tappa risulta difficile soprattutto a causa dell' incertezza causata dal suo carattere transitorio e dall' obbligo di prendere delle decisioni. Il gioco è diventato un affare serio:

- Il talento e le predisposizioni sono sufficienti per permettere di lanciarsi con qualche speranza di successo in un allenamento di alto livello?
- La disponibilità e la motivazione bastano per iniziare un allenamento di alto livello o dobbiamo accontentarci di un attività di competizione a livello regionale o popolare?
- Le condizioni sociali e materiali sono all'altezza delle ambizioni?

In molti casi questa fase sarà caratterizzata da esperienze negative:

- Si assiste ad un certo livellamento. Le prestazioni precedenti, superiori alla media, sono il risultato di una maturità precoce. Successi rapidi non sono sempre sinonimo di risultati di successo nel futuro.
- Spesso le condizioni d'allenamento si degradano con la fine della scuola obbligatoria, che fornisce un quadro d'allenamento tutto sommato favorevole, e l'inizio dell'apprendistato o il proseguimento degli studi. Numerosi sciatori non riescono ad affrontare questa sfida e a sopportare il doppio impegno lavoro/fomazione sportiva, o allora le condizioni necessarie per una carriera ad alto livello non sono presenti. A volte, i risultati ottenuti dopo il passaggio nella categoria junior non sono più soddisfacenti, anche se l'impegno è totale, e l'appartenenza nei quadri è messa in discussione, ciò che compromette il seguito della carriera sportiva.

Domande senza risposta

La concezione della formazione per lo sci di fondo, che corrisponde grossomodo al famoso modello piramidale proposto da De Coubertin, con la base larga che si restringe sempre di più verso l'alto, corrisponde oggigiorno, agli obiettivi e alle esigenze dello sport popolare e dello sport di alto livello?

Per quel che concerne lo sci di fondo, lasceremo il tempo ai giovani per svilupparsi, per fare le loro scelte e per rilassarsi? Le federazioni, gli allenatori, i genitori avranno la pazienza di attendere?

D'altro canto, non dobbiamo avere paura che il lavoro di preparazione alla prestazione, lungo e minuzioso, non scoraggi i giovani?

Inoltre, ci si può chiedere se non si dovrà rassegnarsi ad applicare una specializzazione dei giovani più rapida, come succede in altri sport, per fare loro raggiugere il massimo livello!

Possiamo lasciare "giocare allo sci di fondo" i bambini quanto lo desiderano? Lasciamo giocare troppo a lungo i futuri atleti di punta? ■

Bibliografia

1) Martin D.: Grundlagen der Trainingslehre, Teil II. Schorndorf, 1986
2) Weineck J.: Manuel d'entraînement, Paris, 1990
3) Martin D., idem
4) Edité par la Fédération suisse de ski: Règlement de compétition, Berne, 1990
5) Zahner L.: Schweizer K. (e Lüdin C. per la IV parte): "L'attività sportiva nell'infanzia", MACOLIN 10/91, 11/91, 1/92, 5/92
6) Weineck J., idem
7) Dupuis et Daudet: Graine de champion. Paris, 1991.

Ulteriore letteratura:
8) SFSM Macolin: Manuale del monitore Sci di fondo, Fascicolo "Pianificazione dell'allenamento, 1989.
9) Kindschi N.: Langlaufunterricht in der Schule. 4. Auflage, Davos 1989.
10) Minatti W.: Alternative Wettkampfformen im Skilanglauf.oSV Innsbruck, 1991.
11) Flemmen A.: Teaching Children to Ski. Oslo/New-York, 1983.
12) Ministère de l'éducation nationale: Le ski de fond à l'école élémentaire. Paris, 1990.