

## 10 | 2020

### Tema del mese – Sommario

Panoramica delle fasi FTEM	2
Skills Park	3
Costruire un Park	4
<b>Pratica</b>	
• Riscaldamento e giochi	5
• Scoperta	6
• Tecnica classica	7
• Skating	8
• Downhill	9
• Salto con gli sci	10
• Combinata nordica	11
• Biathlon	12
• Skills Park – Idee per l'allenamento	13
Allenamento Park F2	17
Informazioni	18
Allegato	19

### Categorie

- Categoria d'età: circa 5–11 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire/consolidare, applicare/variare, creare/completare (Foundation: fase F1-F3)

## Best Practice Nordic



**Il manuale di recente pubblicazione (in tedesco e in francese) «Best Practice Nordic» raccoglie una vasta gamma di esercizi per le discipline sportive nordiche a livello «Foundation» e si basa sul Piano programmatico per lo sviluppo dello sport e degli atleti FTEM di Swiss Olympic. I principi tecnici fanno capo alla tecnica dello sci di fondo conformemente alla app sviluppata dall'Ufficio federale dello sport UFSP (cfr. pag. 2). Il prodotto finale è il risultato della collaborazione tra Swiss-Ski e Swiss Snowsports con il sostegno di Gioventù+Sport.**

Lo sci di fondo è uno sport dinamico che richiede svariate abilità tecniche, che vanno acquisite e allenate in giovane età in maniera mirata nonché consolidate nel quadro di test o di competizioni. A questo scopo, lo Skills Park permette di eseguire esercizi specifici, allenare movimenti chiave e acquisire le competenze fondamentali dello sci nordico. Il park è indicato per allenamenti a tutti i livelli e i diversi ostacoli possono essere superati singolarmente o in gruppi.

Allenatori delle società sportive e monitori del settore chiave «Foundation», che insegnano le basi degli sport nordici, qui trovano idee, consigli e astuzie per preparare lezioni allegre e divertenti.

### Struttura di un esercizio

Questo tema del mese presenta i diversi esercizi illustrati nei nove capitoli del manuale Best Practice Nordic (cfr. pag. 3). Il risultato definitivo, la struttura dell'esercizio e il suo svolgimento all'interno dello Skills Park vengono inoltre mostrati in un filmato. Ai lettori viene fornita un'immagine generale di come è costituito il manuale «Best Practice Nordic», dove è possibile reperire altre idee ed esempi pratici. Chi è alla ricerca di ulteriori spunti, può ordinare il manuale completo (cfr. pag. 3). La raccolta di esercizi che contiene dovrebbe facilitare il lavoro quotidiano di monitori e docenti e mostrare in che modo i contenuti possono essere utilizzati a livello pratico in uno Skills Park.

Nella presente pubblicazione, si trovano ulteriori informazioni sull'organizzazione e l'utilizzo delle diverse postazioni di uno Skills Park e al corpo insegnante fornisce inoltre una panoramica delle modalità di insegnamento delle basi degli sport nordici all'interno di uno Skills Park.

# Panoramica delle fasi FTEM

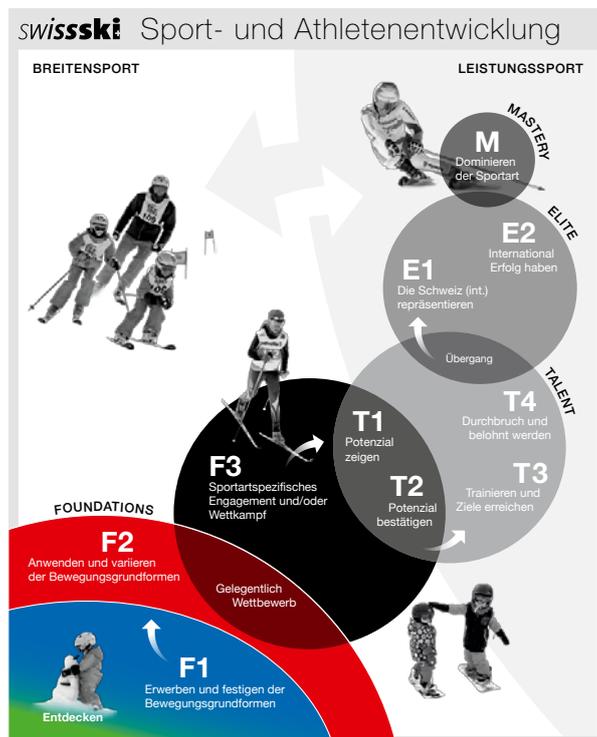
Il piano programmatico FTEM permette uno sviluppo sportivo degli atleti sensato, controllabile e ottimizzato, sia nello sport popolare che in quello agonistico. Il manuale «Best Practice Nordic» si concentra sul primo settore chiave Foundation, dove vengono poste le basi per lo sviluppo sportivo.

È importante che l'introduzione a una disciplina sportiva avvenga con gioia e crei una solida base di abilità e capacità motorie.

Ciò nonostante, il percorso deve essere mirato. Per questo, per ogni esercizio viene indicato in quale fase deve essere svolto affinché gli allievi possano seguire il programma in maniera ottimale. Allo scopo vengono utilizzate le icone **F1** – **F2** – **F3**, che accompagnano la descrizione di ogni esercizio.

## Ulteriori informazioni

→ [FTEM e Swissski](#)



FTEM è l'acronimo di quattro elementi fondamentali: «F» sta per «Foundation» (fondamento, base), «T» per «Talent», «E» per «Elite» e «M» per «Mastery» (élite mondiale) e costituisce il percorso ideale di una carriera sportiva fino ai massimi livelli agonistici.

## Da scaricare



«Tecnica dello sci di fondo» è la prima app che illustra la tecnica della disciplina con immagini in alta qualità. L'applicazione, elaborata dall'Ufficio federale dello

sport UFSPD di Macolin in collaborazione con Swiss-Ski, si rivolge a tutti gli appassionati di sci di fondo in Svizzera e all'estero.

Disponibile su App Store e Google play.

Prezzo: CHF 5

→ [App sci di fondo](#)

# Skills Park

Lo Skills Park costituisce una possibilità di svolgere esercizi specifici di una disciplina sportiva in maniera divertente. Con i suoi 24 elementi e appositi cartelli, questa installazione si presta perfettamente per lezioni variate ed esercizi stimolanti.

Lo sci di fondo è un sport dinamico che non richiede solo un'ottima condizione fisica (forza, resistenza, velocità, mobilità), bensì anche numerosi requisiti tecnici (come ad esempio il passo 1:1 nello skating). Queste abilità devono essere acquisite e allenate in giovane età e consolidate nell'ambito di test e competizioni.

Lo Skills Park rappresenta quindi un elemento centrale che si addice perfettamente alle lezioni a livello «Foundation». Qui è possibile allenare movimenti chiave e acquisire le competenze fondamentali dello sci di fondo mediante esercizi specifici. Il park si presta inoltre per allenamenti a tutti i livelli e gli ostacoli possono essere superati singolarmente o in gruppo.

Società sportive, regioni e zone destinate alla pratica dello sci di fondo hanno la possibilità di ordinare i [24 elementi](#) (pdf) di uno skills park sotto forma di cartelli A2 tramite Loipen Schweiz (cfr. riquadro).

## Ulteriori informazioni

→ [Ordinare cartelli A2](#) (e-mail)

## Manuale Skills Park

Il manuale contiene numerose idee per delle lezioni di sci di fondo destinate ai bambini.

→ **Ordinare** [Best Practice Nordic](#)

La lista dei park presenti in Svizzera e un opuscolo con consigli per allestire un percorso:

→ **Da scaricare:** [Cross-Country Cross Skills Park](#) (pdf)

→ [Informazioni e consigli](#)



Riscaldamento e giochi



Scoperta



Tecnica classica



Skating



Downhill



Salto con gli sci



Combinata nordica



Biathlon



Skills Park

## Simboli

Il manuale «Best Practice Nordic» è composto da nove capitoli, contrassegnati in modo diverso, che contengono esercizi generici e tecnici. Ogni esercizio all'interno di un capitolo mira al raggiungimento di un obiettivo di apprendimento concreto. A titolo semplificato, vengono utilizzate delle icone. Ad es. l'icona con il simbolo della scala indica che l'obiettivo può essere raggiunto con esercizi in progressione. L'icona con il simbolo della coppa fornisce indicazioni su possibili forme di competizione nonché giochi stimolanti per i bambini. Il risultato definitivo, la struttura dell'esercizio e il suo svolgimento all'interno dello Skills Park sono illustrati in un filmato.



Esercizi in progressione



Varianti



Informazioni supplementari/indicazioni



Forme di competizione



Terreno

# Costruire un Park

**Le seguenti indicazioni aiutano a costruire uno Skills Park e forniscono indicazioni per la creazione di un Cross-Country Cross Skills Park per i tre livelli della categoria «Foundation».**

Un Park deve essere concepito in funzione delle caratteristiche del terreno che lo ospita. Gli elementi vengono costruiti e posizionati in funzione del terreno. A seconda della sequenza, degli esercizi facili possono diventare difficili. È il caso, ad esempio, di un esercizio da svolgere al termine di una salita molto impegnativa o che richiede una grande velocità. Idealmente, sono a disposizione diversi livelli. Il terreno, la distanza e il numero di elementi definiscono il grado di difficoltà.

## **Materiale per la preparazione del Cross-Country Cross Skills Park**

- Paletti per fissare i cartelli degli esercizi (pali di legno da 50 mm x 50 mm, altezza 1.75 m)
- Porte di partenza e arrivo o bandiere (resistenti al vento)
- Trapano ad accumulatore e punte (32 mm, inossidabili)
- Nastro di delimitazione, rete di protezione (reti in plastica a rotolo o pieghevoli, solitamente di colore rosso)
- Protezione antiurto, tappeti di sicurezza
- Pale di varie grandezze, rastrelli da neve, spingineve, spazzaneve
- Motosega, sega (per le conche del percorso a «Dossi alternati»)
- Mini picchetti, stumpie, stubby, picchetti «a scopino»
- Paletti per porte con punta cilindrica o punta a spazzola, incl. bandiera (lo snodo deve essere posizionato sulla superficie della neve)
- Archi (2 paletti per porte legati con un tubo in plastica di circa 25 cm)
- Porte per snowboard (bandiere per porte triangolari utili per le curve rialzate o per diversi esercizi che comprendono curve...)
- Coni, bandierine, coni di segnalazione impilabili...
- V-Board in plastica (2mm) o in legno (se possibile blu)
- Tubo in schiuma espansa (ad es. noodle da piscina)
- Polverizzatore (contenuto circa 20l)
- Colorante blu per piste da sci (consiglio: mescolare il colorante con un po' di spirito da ardere per impedire che geli, 1 litro basta per 40 litri di liquido polverizzato)
- Campane, palloncini ...
- Contenitori, casse, supporti per bastoni

## **Manutenzione di un park**

- La manutenzione del park è garantita da un team.
- L'organizzazione incaricata deve nominare una persona responsabile della gestione del percorso.
- Dopo una tempesta, una nevicata, un periodo di disgelo o di forte affluenza, il park deve essere nuovamente preparato nei tempi più brevi.
- Un Cross-Country Cross Skills Park rappresenta un valore aggiunto se si presenta in perfetto stato.



## **Consulenza e ordinazione**

Noleggiare l'attrezzatura da sci di fondo – sci e scarpe – spesso risulta difficile. Si consiglia perciò di prenotare per tempo il materiale a noleggio.

- [Gioventù+Sport](#)
- [Swiss-Ski, Dario Cologna Fun Parcours](#)

→ [Ulteriori informazioni e consigli](#)

# Riscaldamento e giochi: giochi basati sulla corsa



I giochi fanno parte di ogni lezione o corso impartito ai bambini, che si tratti della parte dedicata al riscaldamento, al ritorno alla calma o di mettere in pratica i contenuti appresi. All'interno di un percorso predefinito, i bambini devono svolgere un determinato compito. Un esempio è il classico gioco dell'oca.

→ [Per saperne di più](#)



## Gioco dell'oca

F1

F2

F3

### Giochi con percorso/compiti predefiniti



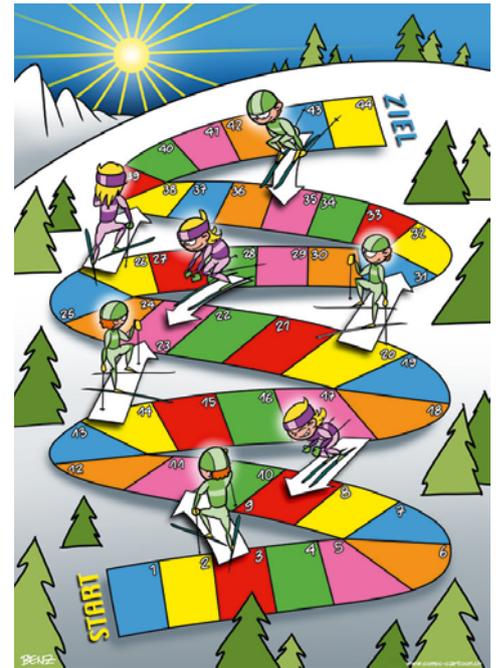
- Da due a quattro gruppi: un membro del gruppo lancia il dado e inizia a muovere la pedina sul tabellone (modello cfr. capitolo 9)
- Il numero che esce definisce il compito da svolgere:  
1 = Slalom, 2 = Ostacoli, 3 = Correre fuori dal tracciato,  
4 = Bosco di paletti, 5 = Tunnel, 6 = Trampolini  
(gli esercizi possono variare)



- Quale gruppo arriva per primo al traguardo?
- Il colore nel gioco dell'oca indica il compito da svolgere



- Terreno pianeggiante, area con neve fresca



# Scoperta: avanzamento/cambio di direzione



Diversi tipi di passo e di modo di spostarsi sugli sci costituiscono la base per una buona tecnica e consentono di eseguire efficacemente i cambi di direzione.

## Visita allo zoo

F1

F2

F3

Avanzamento autonomo con la nuova attrezzatura sportiva e primi passi nella neve



- Avanzare come un elefante a grandi passi
- Avanzare come un topolino a piccoli passi
- Avanzare lentamente come una lumaca
- Avanzare velocemente come un ghepardo/cerbiatto
- Avanzare a passi molto grandi come un dinosauro



- Eseguire gli esercizi dapprima con uno sci solo
- Il monitor mostra le varianti di passo aiutandosi con le immagini
- A ogni animale corrisponde un numero (elefante = 1, topo = 2 ecc.)



- Controllare la posizione eretta del busto (metafora: portamento fiero)



- Lettura del giornale (cfr. «Skills Park, allenamento Park F2»)
- Chi ha paura dello squalo bianco?



Terreno pianeggiante, possibilmente neve fresca



# Tecnica classica: passo diagonale



In modo ludico i bambini vengono introdotti alla tecnica classica. Essi esercitano il passo diagonale su terreni diversi e con una corretta spinta di gambe e di braccia.

→ Per saperne di più



## La raccolta dei lamponi

F1

F2

F3

**Percorrere circa 100 m a passo diagonale con spinta contemporanea di gambe e di braccia**



- Percorrere il campo silenziosamente fino al cespuglio di lamponi, senza l'uso dei bastoni
- I lamponi vengono raccolti dal cespuglio davanti al corpo, alternando mano destra e mano sinistra, quindi riposti in un cesto dietro la schiena (con la mano sinistra oltrepassare la punta dello sci destro e viceversa)
- Il terreno è disseminato di radici da superare a ogni passo (cfr. capitolo Elementi «basics» della tecnica classica)
- A ogni passo raccogliere tre, quattro o più lamponi e contarli ad alta voce
- Avanzare poi impugnando i bastoni al centro
- Avanzare eseguendo il passo diagonale



- Eseguire l'esercizio in modalità sincrona
- Variare i terreni
- Variare la cadenza



- I lamponi vengono raccolti all'altezza delle spalle
- Muovere il braccio come un pendolo, davanti e dietro al corpo, per evitare un'andatura ad ambio (spostare contemporaneamente braccio e piede sinistro, rispettivamente braccio e piede destro)
- Posizione eretta (metafora: assumere la posizione di un faro, luce in avanti)
- La spinta di gambe e braccia avviene contemporaneamente



- Sfida: chi riesce a percorrere circa 100 m a passo diagonale in modo che uno sci sia sempre nella neve?



Salita da lieve a ripida



# Skating: passo pattinato 1:1



Un buon ritmo è fondamentale per lo sci di fondo. Con questo esercizio di skating i bambini cercano di familiarizzarsi con questa tecnica in modo ludico.

→ Per saperne di più



## Hip-Hop

F1

F2

F3

Per 20 volte, ritmicamente a ogni passo si utilizza un bastone



- Senza bastoni, a ogni passo durante la scivolata, flettere l'articolazione del piede/del ginocchio
- Procedere quindi in posizione eretta con andatura fiera
- A ogni passo, durante la scivolata, sollevare e abbassare le braccia come un ballerino di hip-hop, dopodiché spostare il peso sull'altro sci (le braccia si muovono lievemente verso l'alto all'altezza delle spalle per poi abbassarsi subito dopo)
- Abbassare le braccia al massimo fino all'altezza dei fianchi e risollevarle subito dopo
- Con i bastoni: a ogni passo, durante la scivolata, utilizzare brevemente i bastoni (picchiettandoli sul terreno)
- Prolungare l'uso dei bastoni: il braccio scende al massimo fino all'altezza dei fianchi e poi risale immediatamente



- Ritmo: corto – corto – lungo, corto – corto – lungo
- Cadenza elevata/bassa
- Aumentare l'uso della forza
- Pista lievemente in discesa
- Usare il bastone portandolo dietro ai fianchi
- Incrociare gli sci a ogni passo
- Toccare il tallone a ogni passo



- Focus sul ritmo: uso del bastone – posare lo sci a sinistra – uso del bastone – posare lo sci a destra
- Rafforzare l'andatura con comandi vocali: bastone – sci – bastone – sci ecc.
- Adeguare la lunghezza d'appoggio del bastone alla lunghezza del passo dello sciatore
- Orientare sempre il busto in direzione dello sci in scivolata
- Iniziare con le braccia protese in avanti all'altezza delle spalle



- Chi riesce a percorrere un tratto lievemente discontinuo a ritmo 1:1?
- Américaine a passo pattinato 1:1
- Chi riesce ad appoggiare due volte il bastone a ogni passo??



Terreno pianeggiante fino a lieve salita



# Downhill: curve con sci paralleli



I bambini imparano le basi delle curve con sci paralleli. L'uso dei bastoni facilita l'esercizio.

## Frenata stile hockey

F1

F2

F3



- Fermarsi flettendo le gambe lievemente verso l'esterno
- Avanzare nella linea di massima pendenza, quindi disporre gli sci perpendicolarmente al pendio (metafora: frenata da giocatore di hockey su ghiaccio)
- Prolungare lo slancio
- Curve in scivolata in direzioni opposte



- Larghezza della posizione degli sci
- Terreni più ripidi



- Utilizzare i bastoni per dare il ritmo e/o aiutarsi nelle curve
- Una distanza degli sci all'altezza dei fianchi offre maggiore stabilità



- Chi riesce si ferma per primo al segnale?
- Chi riesce ad avanzare con gli sci paralleli aggirando le demarcazioni poste a distanza costante?
- Chi completa il percorso più in fretta?
- Slalom tra le persone



Discesa semplice



# Salto con gli sci: saltare



I bambini allenano il salto con gli sci di fondo su un piccolo trampolino.  
Negli esercizi si possono integrare anche delle forme di competizione.

## «Saltelli»

**F1****F2****F3**

**Saltare per quattro volte consecutive su un piccolo trampolino tendendo le gambe**



- «Saltelli»: saltare in un punto predefinito e rimettersi subito in posizione di partenza (per quattro volte consecutive)
- Saltare superando i paletti da slalom
- Saltare su un piccolo trampolino con poca rincorsa
- Saltare su un grande trampolino con più rincorsa
- Saltare su più trampolini uno dopo l'altro



- Salto da una posizione accovacciata
- Atterraggio in stile telemark
- Attrezzatura sportiva (sci da fondo, mini sci, sci da salto, sci da discesa)
- Posizione delle braccia (in avanti, lateralmente, appoggiate sui fianchi)



- Posizione sugli sci con le gambe divaricate alla larghezza spalle, asse delle gambe corretto. L'anca, il ginocchio e il piede sono perfettamente in linea.
- Peso su tutto il piede alla partenza
- Tendere le gambe dopo lo stacco
- In volo, puntare i piedi verso l'alto
- La superficie di atterraggio non deve essere pianeggiante
- Demarcare il bordo del trampolino



- Staffetta tra due punti predefiniti
- Chi salta più lontano?
- Chi mantiene la stabilità durante il salto?
- Con i dadi/le carte o il gioco dell'oca si decide la posizione delle braccia



Terreno leggermente in discesa



# Combinata nordica: salto/sci di fondo



La combinata nordica prevede due discipline: il salto e lo sci di fondo. I bambini si allenano con diverse attrezzature sportive, saltano il più lontano possibile e avanzano sugli sci da fondo alla massima velocità.

## Inseguimento

F1

F2

F3

Eeguire un salto in lungo con atterraggio in stile telemark e percorrere la pista con gli sci di fondo il più rapidamente possibile

### Parte 1



- Saltare su un trampolino naturale
- Assumere da soli la posizione telemark in piedi o farsi aiutare da un compagno
- Atterrare in posizione telemark
- Saltare su un trampolino naturale con demarcazione delle distanze (ad es. coni)

### Parte 2

- Percorrere un anello contrassegnato, ritardando la partenza in base ai metri persi durante il salto



- Attrezzatura sportiva (sci di fondo, mini sci, sci da salto)
- Dimensione del trampolino
- Anello con ostacoli (slalom, bosco di paletti, conche e dossi, ecc.)
- Lunghezza dell'anello
- Terreno discontinuo con aumento della pendenza



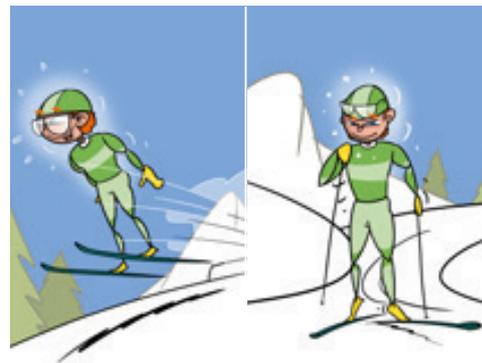
- Atterraggio in pendenza
- Verificare che la zona riservata alle sia ampia.



- Gara a coppie
- Staffetta a gruppi di tre



Trampolino naturale, terreno da pianeggiante a discontinuo



# Biathlon: Partenza/Sprint



Riuscire a conservare la mira dopo uno sprint. È questa l'arte del biathlon.  
I bambini sperimentano questa disciplina giocando.

Centra il tuo tappeto

F1

F2

F3

Centrare cinque volte il bersaglio con partenze e sprint

Tirare il dado ogni volta e centrare ogni volta il tappeto corrispondente



- 1, 3 o 5 = tappeto di destra
- 2, 4 o 6 = tappeto di sinistra
- F3: stessa cosa con fucile tiro da terra e in piedi



- Dopo ogni tiro, un giro di fondo
- Anelli corti/lunghi
- Con 6 tappeti (1 = tappeto 1, 2 = tappeto 2 ecc.)
- I tappeti corrispondono al risultato



- Non rimanere in piedi con il fucile carico
- Adeguare gli esercizi alle condizioni fisiche



- Staffetta con vari dadi
- A coppie
- Con giri di penitenza



Terreno da pianeggiante a discontinuo



# Skills Park – Idee per l'allenamento



In uno Skills Park possono essere allenate diverse capacità e attitudini in uno spazio relativamente limitato. Di seguito forniamo alcuni input per elementi che possono essere allenati in uno Skills Park.



→ Per saperne di più



## Conche e dossi **F1** **F2** **F3**

### Accelerare attivamente con le gambe

-  Conche e dossi definiscono il ritmo del movimento, sul punto più alto le gambe sono piegate, mentre la testa rimane sempre alla stessa altezza
-  Inserire interessanti elementi di discesa quali conche e dossi nelle unità di resistenza
-  Terreno pianeggiante, leggermente in salita o in discesa



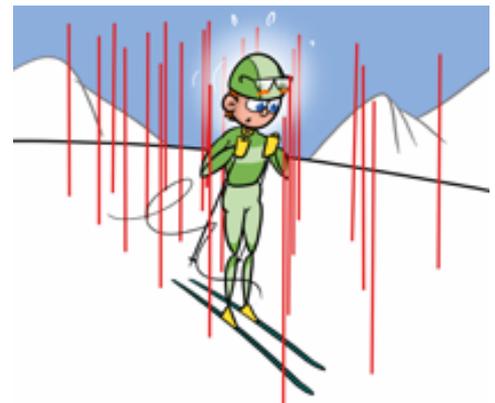
### Istruzioni per la preparazione della pista

- Conche e dossi devono essere possibilmente irregolari, posti a distanze piuttosto brevi gli uni dagli altri, con altezze e lunghezze diverse
- Costruendo la pista subito dopo una salita, si vede subito se la tecnica può essere applicata anche su quel terreno
- Sfruttare le caratteristiche del terreno; si risparmia così molto lavoro a livello di costruzione e di manutenzione
- Paletti, coni, V-Board o demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

## Bosco di paletti **F1** **F2** **F3**

### Trovare la via più corta attraverso i paletti

-  Trovare la linea migliore attraverso il bosco di paletti grazie al cambiamento di direzione tempestivo (facoltativo: integrazione di porte)
-  Aggirare i paletti contrassegnati il più rapidamente possibile
-  Terreno da pianeggiante a leggermente in salita



### Istruzioni per la preparazione della pista

- Il percorso può essere predefinito o lo sceglie lo sciatore
- Delimitare due o tre piste, lunghe ognuna 10-15 m, con l'aiuto di una corda e di colori
- I restringimenti (colli di bottiglia) interrompono il ritmo
- Fissare con un trapano dieci paletti distanti 0.8-3 m (in base all'uso)
- Usare paletti di colore diverso per l'esterno e l'interno
- I paletti possono essere posizionati in modo lineare, sfalsato o casuale

## Porte

**F1****F2****F3**

### Piegare e tendere caviglie e ginocchia



- Passare sotto gli archi con le caviglie e le ginocchia piegate, sciare tra le porte con il baricentro alto



- Affrontare le porte a velocità elevata e attraversarle rapidamente



- Terreno pianeggiante, in salita o leggera discesa



### Istruzioni per la preparazione della pista

- Piegare ad arco due paletti da slalom flessibili con innesto di collegamento o legare tre paletti semplici formando due angoli retti e ancorarli al terreno
- Posizionare diverse porte una dietro l'altra
- L'altezza dell'arco deve essere definita in modo da costringere gli sciatori a piegare e tendere le gambe e/o a mantenere il corpo in posizione ricurva
- Se le porte vengono posizionate in discesa, possono essere utilizzate anche porte doppie con bandiere. Le porte sono un po' più strette, devono quindi essere oltrepassate con maggiore precisione. Le bandiere possono essere regolate in altezza.

## La campana

**F1****F2****F3**

### Inclinare il corpo in avanti il più possibile rimanendo sulle punte dei piedi



- Con gli sci paralleli, spostare brevemente il peso sull'avampiede, poi allungarsi in avanti completamente fino alla punta dei piedi e toccare una campana sospesa



- Dirigersi verso la campana in posizione accovacciata e spiccare un salto esplosivo



- Terreno pianeggiante, in salita o leggera discesa



### Istruzioni per la preparazione della pista

- Appendere una campana con una corda sopra la pista di fondo
- Piazzare diverse campane una dietro l'altra
- Agganciando le campane ad altezze diverse, il gioco può essere adattato alle caratteristiche fisiche individuali
- Palloncini colorati possono eventualmente sostituire le campane

## Ostacoli

F1

F2

F3

### Scavalcare o saltare gli ostacoli



- Mantenere l'equilibrio mediante il trasferimento del peso (traslazione del baricentro) scavalcando o saltando gli ostacoli



- Pista pianeggiante, a velocità ridotta, in posizione bassa
- In discesa, a velocità più sostenuta



- Terreno da pianeggiante a leggermente in discesa



### Istruzioni per la preparazione della pista

- Gli ostacoli da superare possono essere costruiti per il lungo o parallelamente al senso di marcia e anche combinando le due varianti
- Chi costruisce la pista decide anche se un ostacolo debba essere scavalcato o saltato
- Gli ostacoli possono essere costituiti anche da demarcazioni colorate al suolo, corde, paletti, V-Board...
- Gli ostacoli non devono rappresentare un pericolo per sci e bastoni
- Gli ostacoli devono essere ben visibili e facilmente riconoscibili

## Slalom in salita

F1

F2

F3

### Salire cambiando direzione in modo dinamico



- Skating: busto eretto, alternare il braccio guida (pattinata asimmetrica)
- Stile classico: cambi di direzione rapidi con passo diagonale



- Integrare diversi cambi del braccio guida in un percorso di resistenza



- Terreno in salita da leggera a ripida



### Istruzioni per la preparazione della pista

- Integrare delle traversate in pendenza
- Integrare collinette, conche, dossi e altri ostacoli come ad esempio gli alberi
- Le piste parallele evitano il rischio di ingorgo
- Paletti, coni, V-Board e demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

## Dossi alternati

**F1****F2****F3**

### Flettere e stendere le gambe in alternanza

-  Flessione ed estensione delle gambe con trasferimento del peso (traslazione del baricentro)
-  Generare velocità facendo pressione sulle gambe
-  Terreno da pianeggiante a leggermente in discesa



### Istruzioni per la preparazione della pista

- Su una coltre di neve compatta tracciare due piste per ogni dosso o delimitarle con una corda di demarcazione.
  - Variante 1: scavare delle conche lunghe 2.5 m con una vanga, una sega o una motosega in modo che il punto più basso abbia una profondità di 30-50 cm. Dopo una nevicata, livellare con battipista per la preparazione delle piste da fondo e formare nuovamente gli avvallamenti.
  - Variante 2: scavare delle conche lunghe 2.5 m, in modo che il punto più basso abbia una profondità di 15-25 cm. Con questa neve, accanto alla conca formare e compattare un dosso alto 25 cm. Dopo una nevicata, questa variante richiede meno lavoro per il ripristino.
- Due o più dossi paralleli consentono il passaggio di più sciatori, evitando così di dover attendere e rallentare prima della partenza
- Porte, coni, V-Board e demarcazioni al suolo fungono da punti di riferimento

## Trampolino

**F1****F2****F3**

### Effettuare un salto dal trampolino portando le ginocchia al petto

-  Scivolare sul trampolino in posizione accovacciata
-  Affrontare il trampolino a tutta velocità, saltare con forza, assumere una posizione aerodinamica e, dopo l'atterraggio, riprendere subito velocità
-  Terreno in discesa, declivio



### Istruzioni per la preparazione

- La zona di atterraggio non deve essere pianeggiante
- Per facilitare la costruzione, sistemare una tavola di legno con un'inclinazione di almeno 110 gradi prima del trampolino
- Le demarcazioni del punto di stacco e di frenata fungono da punti di riferimento

L'allenamento in uno Skills Park è perfettamente indicato per la fase 2 del livello «Foundation». Giocando, i bambini imparano l'importanza del lavoro di squadra, sviluppano il senso del ritmo e sciano in modo adeguato al terreno.

### Condizioni quadro

- Durata: 90 min.
- Categoria d'età: 5-11 anni
- Livello: principianti, avanzati F2

### Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare il senso del ritmo
- Favorire il lavoro di squadra
- Spostarsi con o senza bastoni

Contenuti	
Messa in moto	<p>5' <b>Il bastone rimane immobile</b></p> <p>Il gruppo si posiziona in cerchio, le punte degli sci sono orientate come le lancette di un orologio, a distanza di circa 3 m. Un bastone è posato al centro del cerchio, il secondo è nella mano dei bambini. Al segnale, «3, 2, 1, via» tutto il gruppo si sposta di una posizione verso destra. Il bastone di ogni bambino rimane immobile e il vicino cerca di raggiungerlo prima che cada a terra. Il gioco prosegue quando tutti i bambini hanno riposizionato o raggiunto il loro nuovo bastone. L'obiettivo è di spostarsi da un bastone all'altro senza farne cadere alcuno.</p> <p> • Velocità, distanza, direzione di marcia</p>
	<p>10' <b>Palla Alaska colorata</b></p> <p>Ogni squadra riceve un nastro e una palla dello stesso colore. I bastoni sono posati a terra. Al segnale, da una zona di lancio un bambino di ogni squadra lancia la palla di un'altra squadra. Tutti i bambini raggiungono nel minor tempo possibile la palla della loro squadra, si mettono in fila e si passano la palla tra le gambe. L'ultimo bambino solleva la palla e grida «Alaska». La squadra più veloce conquista un punto.</p> <p> • Il docente lancia le palle • La palla viene passata sopra la testa e oppure in modo alternato: 1 volta sopra la testa e 1 volta tra le gambe • Palla Alaska con 2 gruppi</p>
Parte principale	<p>20' <b>Cambio del braccio guida</b></p> <p>Svolgere diversi elementi del park alternativamente con un solo bastone o senza bastone. Dare delle indicazioni ai bambini:</p> <p> • Salire a sinistra del trampolino con il braccio guida destro e viceversa • Eseguire uno slalom lungo il terreno pianeggiante e in salita con un bastone • Eseguire un cerchio/un otto con un bastone e cambiare il braccio guida</p>
	<p>25' <b>Tirare ai dadi il numero di ripetizioni</b></p> <p>Eseguire un determinato elemento (ad es. campana, otto, cerchio, slalom ecc.) in funzione del numero ottenuto con il dado.</p> <p> • Senza bastoni, con un bastone • 1 volta velocemente, 1 volta lentamente, 1 volta velocemente ecc.</p>
	<p>20' <b>Differenza di tempo</b></p> <p> • Effettuare il percorso 2 volte; chi riesce a ottenere la minor differenza di tempo? • Effettuare due volte di seguito 2-3 elementi consecutivi del park alla stessa velocità</p>
Ritorno alla calma	<p>10' <b>Un, due, tre, stella nel bosco dei paletti</b></p> <p>I partecipanti si posizionano a una distanza di 15-20 cm dal lettore del giornale. Tra il lettore e i bambini, c'è un bosco di paletti. Il lettore comincia a leggere il giornale rivolgendo la schiena ai bambini. Tutti cercano di avvicinarsi un passo dopo l'altro al lettore. Se quest'ultimo si volta, tutti i bambini devono rimanere immobili. Chi si muove, deve tornare al punto di partenza.</p> <p> • Senza bastoni • Ritorno solo fino all'ultimo paletto</p>

# Informazioni

## Bibliografia

- Swiss-Ski (2020): [Best Practice Nordic](#). Muri bei Bern: Swiss Ski.
- Ruckstuhl D., Zihlmann E., Kempf H., Alchenberger P., (2017). [Cross-Country Cross Skills Park](#). Muri bei Bern: Swiss-Ski.

## Filmati

- Trovate tutti i filmati e altro ancora su questa [playlist](#)

## Link

- [www.swiss-ski.ch/xcxskillspark.ch](http://www.swiss-ski.ch/xcxskillspark.ch)
- [Lezioni di introduzione G+S Sport per bambini](#)
- [Tema del mese 10/2015: Sci di fondo](#)
- [Tema del mese 04/2015: Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve](#)

### Partner



Per questo tema del mese:



### Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport  
UFSPPO, 2532 Macolin

**Autrice:** Pia Alchenberger, responsabile  
della formazione sport per bambini e alle-  
natrice presso Swiss-Ski

**Redazione:** mobilesport.ch

**Traduzione:** Chantal Gianoni

**Illustrazioni:** Rainer Benz

**Filmati:** René Hagi, UFSPPO

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSPPO

Esempio di gioco dell'oca



SWISSKI

BENZ

www.comic-cartoon.ch