

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 12

Artikel: Sci di fondo : sci-cross, un'alternativa
Autor: Wenger, Ueli
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999554>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

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



Sci di fondo

Sci-Cross - Un'alternativa!

di Ueli Wenger,
capodisciplina G + S, SFSM

Ne sono passati di anni da quando il buon André Metzner, solo soletto, tracciava «a mano» i chilometri necessari ai suoi corsi di sci di fondo dell'allora SFGS (oggi SFSM) sulla radura della Fine del mondo e nei boschi e pascoli innevati di Macolin Derrière. Poi sono arrivati i primi «gatti» a trascinare la piastra per i due binari, poi veicoli sempre più grossi, togliendo forse una fetta di romanticismo al mondo di questa specialità invernale. Certo, sono cambiati i materiali, le tecniche, lo sci di fondo è divenuto sport di massa e popolare anche a livello di spettacolo. Ora, con la proposta dell'autore, si vuole ricuperare, almeno in parte, il fascino d'un tempo.
(red.)

Sci-Cross: un'alternativa

L'idea è partita (e non poteva essere altrimenti) dalla Svezia, dove ci si ricorda delle vecchie forme di sci di fondo, d'altronde già conosciute anche da noi. Percorsi nel terreno, percorsi tecnici nel terreno, gare multiple con corsa, discesa, slalom, salto. Sulla base di questi «ricordi» s'è sviluppata una nuova e attrattiva forma

d'allenamento e di gara sugli sci di fondo. È nato un nuovo termine: Sci-Cross. Il percorso viene tracciato su un terreno possibilmente molto variato e preparato sia per lo stile classico, sia per quello libero.

La pista deve porre esigenze tecniche e compiti da risolvere, resa difficile con l'inserimento di ostacoli. Contrariamente al vecchio percorso tecnico, lo sportivo può scegliere liberamente

la forma motoria.

Uno Sci-Cross dura tra uno e cinque minuti. Ideale per lo Sci-Cross sarebbe un impianto permanente d'allenamento e di gara: una specie di parco giochi per lo sci di fondo. Due percorsi paralleli di Sci-Cross permetterebbero ulteriori forme di competizione.

Scopo e procedimento

- miglioramento delle capacità coordinative, della destrezza e della mobilità sugli sci di fondo
 - miglioramento della tecnica dello sci e di corsa
 - avventura, addestramento al rischio e anche un po' di allenamento di coraggio
- tramite
- progressione sul terreno con gli sci di fondo
 - esercitare e allenare in modo variato e ludico con forme motorie adattate al terreno e ai compiti (sempre sugli sci di fondo)
 - inserire salti e discese («schuss»)
 - risolvere compiti motori sotto pressione (gara!).

Tracciare

un percorso di Sci-Cross

L'impianto per uno Sci-Cross dipende molto dalla scelta del terreno o dal terreno disponibile. Quale piazzale permanente di gioco sugli sci di fondo, dovrebbe situarsi nelle vicinanze dell'abitato. Risulta vantaggioso un terreno ondulato con un pendio finale che comporti pendenze diverse. Ulteriori possibilità sono fornite da singoli alberi, conche e dossi.

Un terreno piatto è adatto solo per principianti o per un Cross parallelo. Gli appositi veicoli possono essere di



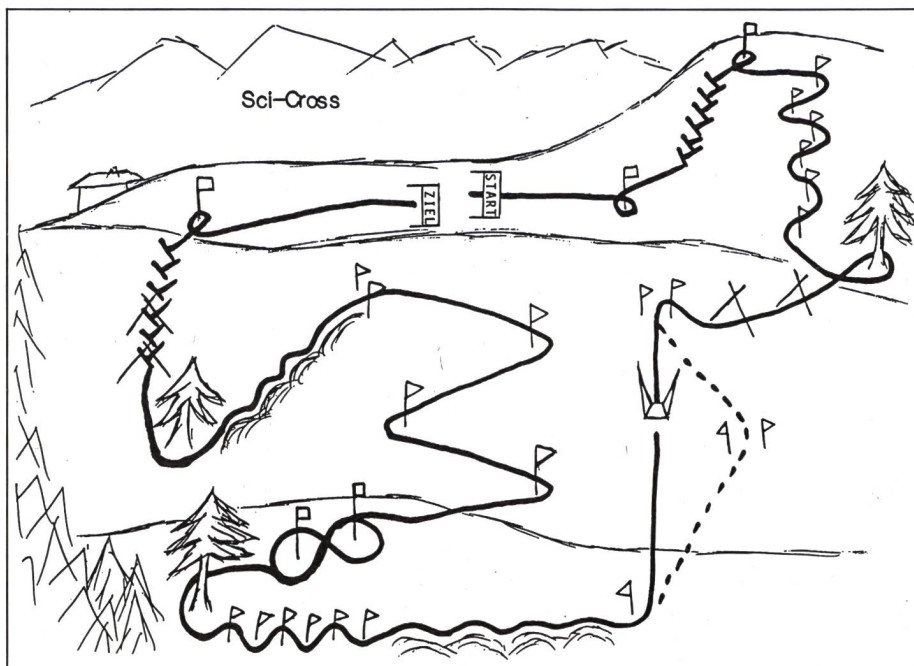
grande aiuto nella preparazione, in particolare, di percorsi comprendenti tracciati di slalom e di discesa, oppure per creare conche e dossi.

Può funzionare anche senza macchinari. Tutto il gruppo aiuta a tracciare il percorso, con pale si costruisce una tratta parziale di conche e dossi. Il percorso dev'essere preparato in modo che risulti duro, affinché i bastoni non affondino (pericolo che si spezzino). Il pendio di slalom e la zona d'atterraggio del trampolino devono essere accettabili e senza pericoli anche dopo numerosi passaggi.

Un impianto di Sci-Cross dev'essere regolarmente ripreparato e cambiato (variazione e nuove esigenze).

Elementi del tracciato di Sci-Cross

- tratte parziali diritte, piatte o leggermente in salita/discesa (lo sportivo sceglie la forma di movimento adeguata)
- tratte piatte con picchetti di slalom/traccia a zig-zag (passo a ventaglio, passo pattinato)
- terreno piano con picchettato un «otto» (passo a ventaglio accelerato, cambio di lato nel passo pattinato)
- percorso di conche e dossi sul piano, in leggera salita/discesa
- leggera salita con ampie serpentine (passo diagonale, con il passo pattinato asimmetrico richiede il cambio di lato)
- salita ripida (richiede la «resca di pesce»)
- salita ripida in diagonale (passo scaletta o forma saltata del mezzo passo pattinato)
- discesa con cambiamenti di direzione



La tecnica/movimenti prescritti

1. Spinta simultanea dei bastoni/passo di uno
2. Passo ventaglio divergente
3. Passo alternato
4. Passo ventaglio convergente

- zione (curve di frenata o passo ventaglio)
- slalom (spazzaneve, curva spazzaneve, curva parallela)
- trampolino (deve poter essere evitato dai poco coraggiosi).

Ostacoli

- picchetti/bandierino sul piatto, in salita, in discesa
- arco di porta in salita, sul piano, in discesa
- serie di paletti di slalom posati a terra superare con passi laterali

5. Passo a scaletta
6. Discesa, posizione accovacciata
7. Curva a spazzaneve
8. Conche e dossi
9. Passo a forbice (o «resca di pesce»)

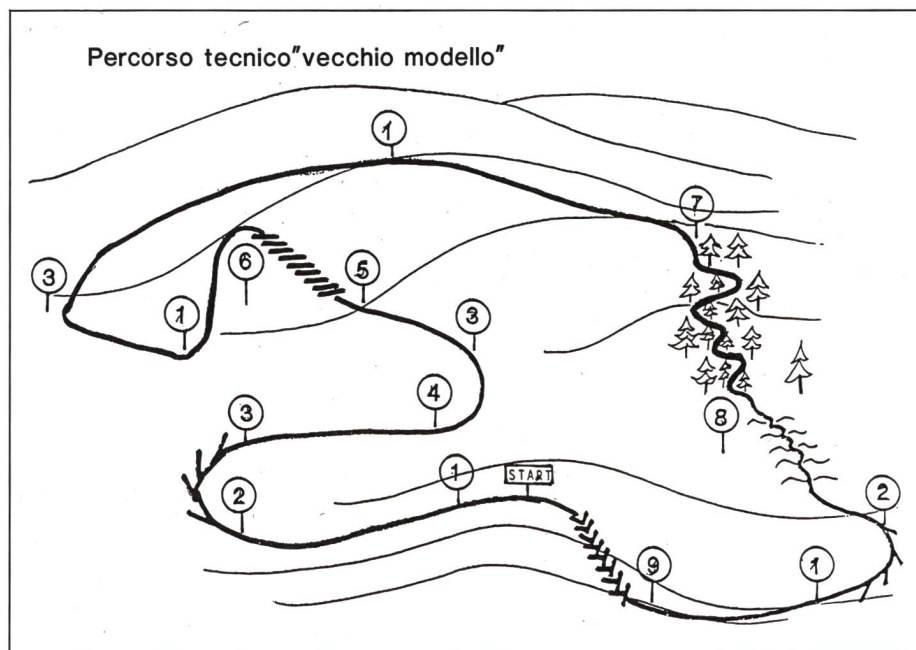
- ostacoli bassi (corda tesa, elastico) superare lateralmente.

Altre possibilità nello Sci-Cross

- nelle salite ripide prescrivere passo scaletta con conversione
- dopo la discesa frenare a spazzaneve fino all'arresto (qui ricomincia la salita)
- piccola tratta a «marcia indietro»
- discesa su un solo sci (togliere lo sci)
- tratti parziali senza poter usare i bastoni (tenere i bastoni a metà)
- tiri su bersagli con palloni/palle di neve (p. es. lanciare 5 palle finché una colpisce il bersaglio).

Svolgimento

- esercitare liberamente, provare e trovare la «tecnica» migliore
 - alternare tecnica classica con lo stile libero
 - ricercare la tecnica giusta in caso di condizioni di neve e di sciolate modificate
 - corsa-test cronometrata.
- Attenzione:** il tempo di corsa si situa nel settore anaerobico della prestazione, badare quindi a pause sufficientemente lunghe (più di cinque minuti). I bambini non devono affrontare più di due corse una dietro l'altra. Principianti e bambini cominciano il percorso sopra, così da non avere gambe stanche per slalom/salto/discesa.



Parco-giochi di sci di fondo



In Scandinavia, il parco-giochi costituisce la forma naturale di piazzale di ricreazione durante l'inverno. Gli scolari giocano attorno a scuola con gli sci di fondo, durante le pause, prima e dopo le lezioni.

Nel senso di piazzali di ricreazione «moderni» vengono costruiti impianti differenti fra di loro, che permettono, svariate esperienze motorie. Sugli impianti ci si può esercitare senza pericolo, da soli o in gruppo.

Elementi del parco-giochi di sci di fondo

Sul piano:

- alcune tracce parallele di 50 m, larghezza adatta ai bambini
- piste conche e dossi paralleli, con piccoli e grandi dossi e conche, con dossi e conche spostati
- piste zig-zag per lo stile classico e lo Skating, picchettato largo e stretto
- un «otto»
- una pista d'ostacoli con archi di porta, ostacoli, cerchi intorno al picchetto

Sul pendio:

- pista preparata per l'esercitazione libera
- slalom (possibilità di modificarlo)
- slalom parallelo

- tracce per discesa senza pericoli
- piccoli e grandi trampolini per salti che richiedono una lunghezza di rincorsa variabile
- piste conche e dossi
- salite ripide che richiedono «resca di pesce» o addirittura il passo scalletta.

Tutti gli elementi compaiono più volte e in diversi gradi di difficoltà. Si possono liberamente combinare in un percorso tecnico o uno Sci-Cross. In Scandinavia i parchi-giochi di sci di fondo sono di regola in doppio e situati in generale presso i centri nordici. Sono preparati per le due tecniche. Uno dei due parchi è illuminato (le notti cominciano presto, al Nord).

In Svizzera potrebbero essere realizzati sul campo d'esercizio vicino alla scuola, sulla collina dove si slitta o si scia, oppure come parte di un centro nordico.

Giocare ed esercitare nel parco-giochi

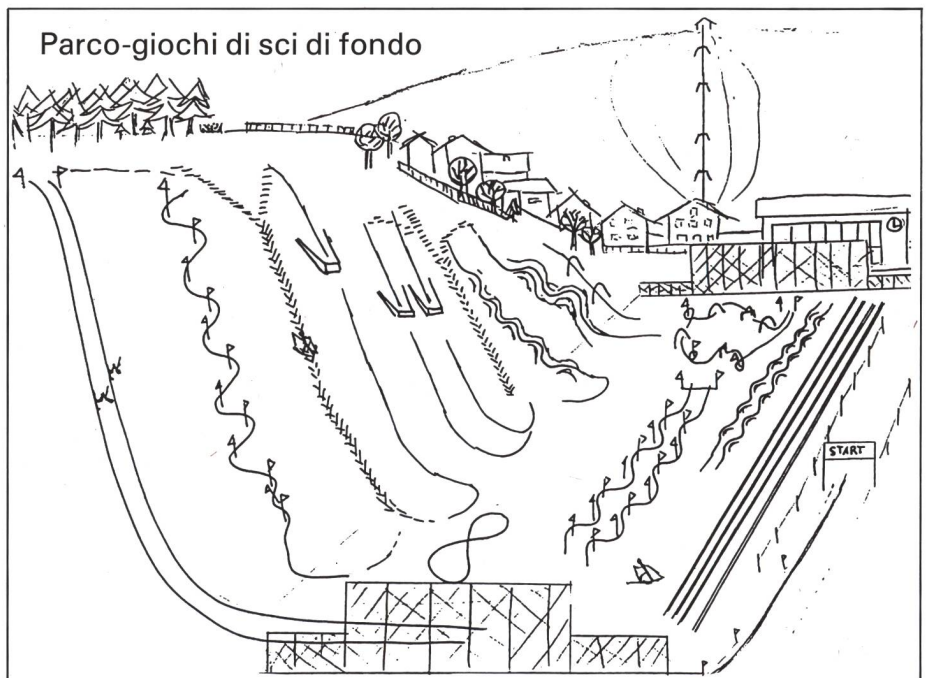
Nel parco-giochi di sci di fondo abbiamo la possibilità di provare stimoli e sfide sotto forma giocata: lo so fare? lo tento? migliore esercitandomi? lo faccio meglio di altri?

Il parco-giochi mira a un'attività svolta liberamente, la maggior parte dei casi con un partner oppure in piccoli gruppi informali. Ci si pone da soli i compiti, ci si incita a vicenda; spesso l'esercizio diventa gara.

I bambini e i ragazzi raccolgono esperienze motorie sugli sci di fondo. Costatano le modifiche nell'impegno della forza, nella forma di movimento (tecnica di corsa) e velocità dipendentemente dalle diverse condizioni della neve.

Un presupposto per un piacevole utilizzo del parco-giochi è costituito da un adeguato equipaggiamento. E cioè:

- sci non troppo lunghi (altezza del corpo più 10-20 cm)
- scarpe e attacchi ben stabili



- lunghezza giusta dei bastoni (fino all'ascella)
- buon scorrimento dello sci
- in condizioni semplici, sciogliere con cera aderente, il che facilita la marcia e il passo diagonali sul piatto e in salita.

Forme alternative di gara

Tutti sanno quanto sia importante per i bambini e i giovani vivere lo sport che presenta variazioni, tensioni, novità e anche momenti spettacolari. Abbiamo chiesto ai bambini e ai giovani se l'attuale offerta di competizioni di sci di fondo sia sufficiente? L'attuale forma di gara nello stile classico e libero continuerà a esistere quale forma di base e finale dello sci di fondo.

Con l'offerta di forme competitive alternative dovremmo cercare di rendere più attrattivo lo sci di fondo ai bambini, ai giovani e anche agli spettatori. Il risultato della gara non dovrebbe dipendere troppo dalla condizione fisica e dai materiali, bensì maggiormente dalle capacità tecniche basate sul gioco, il che significa uno stimolo maggiore offerto ai bambini e giovani per l'allenamento tecnico.



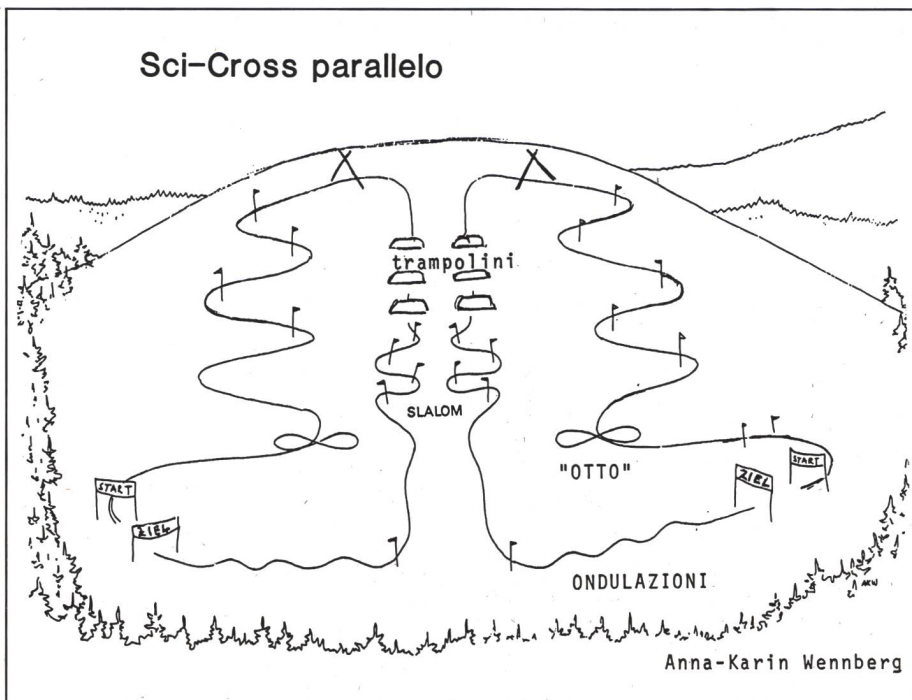
Gare di Sci-Cross

Sono attualmente, in Svezia, queste gare che vanno per la maggiore. Lo Sci-Cross, insieme con staffette e gare individuali, una componente fissa delle gare giovanili regionali e dei campionati giovanili svedesi.

Da noi - e più precisamente in Romandia - ci sono stati finora solo due tentativi. Un impianto permanente di Sci-Cross è in fase di realizzazione a Davos.

Oltre alle forme competitive già citate, eccone delle altre:

- il mattino gara di Sci-Cross individuale o a squadre (ognuna con due



ragazze e ragazzi di diversa età), il pomeriggio individuale o staffetta con partenza sulla base dei ritardi del mattino

- combinazione secondo punti dalla corsa individuale e Sci-Cross
- elezione dello sci-fondista maggiormente polivalente: dopo una gara singolare segue un cross parallelo con la formula dell'eliminazione diretta (gruppi di otto: 1. passaggio 1 contro 5, 2 contro 6, 3 - 7, e 4 - 8; nel secondo passaggio vincitore da 1 a 4 contro vincitore da 3 - 7 ecc.)

Slalom gigante

Normalmente la gara si svolge quale prova individuale. Quale variante con doppia partenza su due impianti di slalom parallelo che termina su un percorso di sci di fondo. Quale staffetta con handicap dal precedente Sci-Cross. Il percorso porta al cambio di nuovo al punto di partenza del gigante. Con giovani sciatori, arrivo in fondo al pendio.

«Sci di fondo tecnico»

In una normale corsa cronometrata, vengono inserite singole tratte tecniche (stile di corsa definito, nessuna prescrizione tecnica, terreno e impianto decidono la tecnica):

- slalom gigante
- slalom sul piano
- pista di conche e dossi molto pronunciati
- circuiti supplementari sul piano senza bastoni (depositarli)

- lunghe salite ripide (possibili solo in «resca di pesce»)
- discesa «schuss» su conche e dossi
- salto (può essere evitato con una porta supplementare)
- neve profonda (fare in modo che tutti i concorrenti attraversino questa tratta parziale).

Cronometro a squadre

L'idea proviene dal ciclismo. Gli svedesi hanno svolto un primo tentativo a Kiruna, nella primavera scorsa, nel corso di gare internazionali. Questa forma alternativa di gara facilita il lavoro con le giovani leve (composizione variabile della squadra) e rafforza lo spirito del club.

Su un circuito di circa 3 km (può essere l'impianto della proposta precedente) prendono il via i quartetti, composti di sportivi di diverse categorie.

Esempio

Regola per la composizione della squadra: un GO 1, un GO 2, un GO 3 più un GO qualsiasi. Ragazze GO 2 e GO 3 possono partire in una categoria inferiore.

Dopo il sorteggio, le squadre partono alla distanza di un minuto. In caso di grossa partecipazione, bisognerebbe realizzare tre impianti separati (a forma di trifoglio in modo d'evitare confusione). La squadra parte insieme e corre come una «pattuglia». Il primo passaggio avviene compatto. Il più giovane può «mollare», gli altri continuano assieme e al termine del secondo giro, il concorrente della prossima categoria può uscire. Conta il tempo finale dopo il terzo giro. ■