

in edicola dal 1978

# SCI FONDO

#231 GENNAIO • FEBBRAIO 2021

---

## STORYTELLING

È un fondo yankee  
quello nel Wisconsin

---

## ALLENAMENTO

Erik Benedetto: la forza nello sci  
di fondo non ha più segreti



# NORDIC SPORT ACADEMY

Nata nel 2010 dall'idea del maestro di sci di fondo e istruttore nazionale FISI Marco Ranaldi, la Nordic Sport Academy vuole far appassionare al sano movimento e allo sport all'aria aperta attraverso l'apprendimento di tre discipline che permettono di muovere il corpo e allenare la mente



## NORDIC WALKING

come attività motoria sportiva di base, di presciistica, propedeutica per molti sport e adatta per tutti, per la sua facilità di apprendimento, praticità di svolgimento e socializzazione immediata



## SKIROLL

per coloro che sono già abili sui pattini a rotelle e/o sono già sciatori di alpino o fondo; come attività sportiva di approfondimento tecnico e collaterale allo sci di fondo e per coloro che vogliono continuare a "sciare a secco" tra un inverno e l'altro



## SCI DI FONDO

per coloro che desiderano apprendere e poi vivere in autonomia o con gli amici le bellissime vallate in montagna e scorci mozzafiato con la massima sicurezza ed il proprio "ritmo"; vivendo con divertimento la neve e lo scivolamento a 360°

## COME?

Attraverso una serie di esperienze nella natura:

- **Lezioni individuali, lezioni collettive e corsi**
- **Clinic e Camp** di una o più giornate tecniche full immersion
- **Travel Experiences:** gite da una a più giornate
- **Personal Coaching e Personal Training:** preparazione tecnica e atletica mirata

## PER CHI?

Principianti, praticanti, esperti e sportivi amanti della montagna in tutte le sue forme

Trovate le offerte della Nordic Sport Academy di Marco Ranaldi su

[www.marcoranaldi.eu](http://www.marcoranaldi.eu)

## CONTATTI

[info@nordicsportacademy.it](mailto:info@nordicsportacademy.it)  
339-8671236







**Tecnica**

# Sci di fondo in DAD

## PREMESSA DELLA REDAZIONE

Da più parti ci è stato chiesto di ritornare alle lezioni di tecnica che in passato dispensavano consigli su come migliorare le nostre sciature: a volte basta anche un solo commento sulla posizione delle braccia o delle ginocchia e i vantaggi si vedono nel giro di poche sedute. È anche vero che a fare da modello di riferimento abbiamo spesso utilizzato atleti di punta o tecnici federali, ovvero il non plus ultra della scuola italiana dello sci di fondo.

Ma questa volta abbiamo voluto ribaltare il nostro punto di vista, ovvero partire dagli errori e indicare i punti di interventi. Poiché non puoi chiedere a un cantante professionista di stonare volutamente, allo stesso modo non puoi chiedere a un atleta professionista di prestarsi a sciare "male", quindi serviva un fondista medio che fosse il concentrato di mille errori amatoriali. Poiché abbiamo visto in passato che in fondo nessuno ha piacere a vedersi pubblicato in posizioni che farebbero inorridire i sacri testi della tecnica, allora serviva un volontario, una vittima sacrificale, un fondista disposto a rovinarsi la reputazione per il bene del movimento generale. Chi, se non il direttore di queste umili pagine nordiche? Grazie ...

Prima di analizzare due movimenti tecnici rispettivamente per la "classica" e il "pattinaggio", è giusto dare rilievo alla crescita tecnica avvenuta negli ultimi decenni in gran parte degli sciatori amatori, così come è successo per gli atleti di alto livello.

Un parallelismo d'obbligo considerato che da sempre l'emulazione e il desiderio di comparazione con chi è più bravo, sia nella prestazione cronometrica che nelle abilità tecniche, è la linfa vitale per tutti coloro che desiderano migliorarsi.

Detto questo, è sempre bene ricordare che la prestazione finale è sempre data dal buon equilibrio tra le varie componenti coordinative e condizionali e dunque è fondamentale ritagliarsi, anno dopo anno, uno spazio dedicato all'approfondimento e al miglioramento tecnico all'interno della propria programmazione atletica sportiva.

Nello specifico di questo articolo, mi addentro ad analizzare la sciata del nostro Carlo Brena, che per l'occasione si è prestato come modello del granfondista tipo, mettendosi sotto una

In una stagione in cui molti fondisti hanno visto i tracciati innevati solo attraverso lo schermo di un apparecchio tecnologico, proviamo a darvi qualche consiglio "a distanza" analizzando la tecnica di un amatore di medie capacità che, seppur con numerosi chilometri sotto le solette degli sci, manifesta numerosi errori nell'esecuzione dei passi. L'intervento di correzione è a cura di Marco Ranaldi, Istruttore Nazionale di sci di fondo

MARCO RANALDI



lente di ingrandimento che ci fornisce degli spunti per parlare del **"passo spinta"** e della **"doppia spinta"**, contestualizzati in situazioni di terreni ideali e realizzate a media intensità.

Le osservazioni e le analisi effettuate hanno lo scopo di fornire alcune pillole di riflessione su **punti forti**, **punti deboli** e **punti migliorabili** della sciata di un amatore, con l'obiettivo di poter ipotizzare il successivo livello tecnico raggiungibile dallo stesso che, come sottolineato in precedenza, dovrà comunque tener conto di un adeguato allenamento. ❄

## CONTESTO

Terreni scelti e movimenti eseguiti

- Tecnica classica: passo spinta/pianura.
- Tecnica pattinaggio: pattinaggio con doppia spinta/leggera salita.

## INTENSITÀ DELLA "SCIATA"

- Sforzo medio.

## CAPACITÀ SCIATORE

- Livello "Buon Argento".

## FINALITÀ DELLE OSSERVAZIONI

Focalizzare l'attenzione sui "punti conosciuti e sconosciuti individuali" per migliorare la coscienza e successivamente con lavoro sul campo, la consapevolezza di ciò che lo sciatore fa e potrebbe fare meglio. Obiettivo prestativo del livello tecnico raggiungibile: Oro.

## CONSIGLI

L'adeguata preparazione atletica insieme a quella tecnica innesca con il tempo un processo esponenziale di "reciproco supporto" con un miglioramento percepibile. Lo sciatore sarà sempre più conscio di ciò che sta realizzando, ottenendo così una sciata armonica e precisa nell'esecuzione dei gesti tecnici.



## ANALISI PASSO SPINTA

Tratto di pista: prevalentemente pianeggiante / bassa resistenza (terreno "veloce")

**PUNTI FORTI** PARTE ALTA DEL CORPO E TEMPISMI ESECUTIVI (sequenza in alto)

### Lavori braccia, efficaci e completi

- fasi di recupero e slancio in avanti/alto **1**
- fase di 1ª spinta **2** e 2ª spinta **2**

### Lavoro tronco/busto, appropriato

- di facilitazione in rialzamento durante il recupero delle braccia **3**
- stabilizzato e adeguatamente bilanciato durante lo scivolamento **4**
- di sbilanciamento in avanti durante la proiezione del corpo e di supporto alla seguente spinta delle braccia **5**

### Tempismo esecutivo generale, efficace

- in scivolamento, recupero completo del carico del peso del corpo su entrambi i piedi durante la fine 1ª fase di spinta braccia **6**
- in scivolamento, rialzamento del busto (in atteggiamento alto/ avanti) ed estensione delle gambe durante la 2ª fase di spinta braccia **3**
- in scivolamento, nella fase di caricamento arto inferiore dx (poi propulsivo) **7** durante il recupero braccia **1**







## PUNTI DEBOLI PARTE BASSA DEL CORPO (sequenza in basso)

### Lavori delle gambe, inefficaci

- ▶ in scivolamento, piegamento gambe poco evidenti ma sufficienti **1**
- ▶ in scivolamento, distensione gambe poco evidenti ma sufficienti **2**
- ▶ fase di caricamento e momento di massimo caricamento gamba dx (con lo sci fermo) scarsi e precederà una successiva scarsi. Ciò produrrà azione di spinta con piedi poco sensibili **3**
- ▶ in scivolamento, il piegamento della gamba sx in equilibrio e la chiusura angolo caviglia, sono poco evidenti e denotano una inefficace conseguente spinta **4**

## PUNTI MIGLIORABILI SPOSTAMENTI BACINO, CARICHI PESO E CENTRO DI GRAVITÀ (sequenza in basso)

### Bacino in avanzamento ed abbassamento durante la fase di caricamento gamba dx **5**

### Bacino in avanzamento e innalzamento durante la fase di recupero gamba dx, proiezione corpo e scivolata sullo sci sx **6**

- ▶ tempismo esecutivo generale attraverso un'attenzione al miglioramento della preparazione (caricamento) e seguente azione propulsiva (spinta) della gamba dx faciliterà il conseguente ottimale spostamento del carico sulla gamba sx in equilibrio sullo sci in scivolamento
- ▶ attenzione agli spostamenti dei carichi per sensibilizzarsi ad ottimizzare le azioni attive stabilizzanti in scivolamento e propulsive dei piedi e caviglie di spinta.





## sequenza posteriore



## ANALISI PATTINAGGIO DOPPIA SPINTA

Sequenza lato forte sinistro: ovvero la lateralità in cui avviene la combinazione di azione di preparazione e spinta delle braccia e gamba sinistra

### PUNTI FORTI PARTE ALTA DEL CORPO E TEMPISMI ESECUTIVI

#### Lavori braccia efficaci e completi

- ▶ fasi di recupero e slancio in avanti/alto ①
- ▶ fasi di 1° e 2° spinta ②

#### Lavoro tronco/busto appropriato

- ▶ fase di facilitazione in rialzamento e avanzamento durante il lavoro di recupero e slancio delle braccia e stabilizzata/bilanciata durante lo scivolamento ③

#### Lavori delle gambe efficaci

- ▶ terminata la spinta gamba sx, in scivolamento sulla gamba dx, il piegamento dall'arto con la chiusura dell'angolo caviglia è sufficiente ④

- ▶ nella fase di caricamento (in scivolamento) e momento di massimo caricamento gamba sx con chiusura angoli ginocchio e caviglia sufficienti ⑤

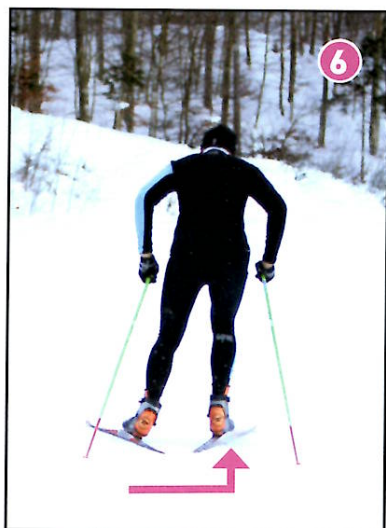
#### Tempismo esecutivo generale (sequenza posteriore)

- ▶ sufficiente spostamento completo del carico del peso del corpo tra gli sci al termine della fase propulsiva di gamba e braccia (limitato "doppio appoggio" ⑥)
- ▶ orientamento del corpo in direzione dello sci in scivolamento, nelle fasi ⑦:
  - Fase di avanzamento/innalzamento bacino e proiezione corpo gamba sx e dx
  - Fase di preparazione caricamento gamba sx e prima fase spinta braccia

## sequenza laterale







## PUNTI DEBOLI MIGLIORABILI SPOSTAMENTI BACINO, CARICHI PESO E CENTRO DI GRAVITÀ

### Lavori delle gambe inefficaci

- ▶ durante la fase di spinta della gamba sx (con lo sci in movimento), scarsa azione dinamica propulsiva di spinta con piede e apertura di caviglia, poco attive/sensibili **8**
- ▶ durante il recupero degli arti scarichi in scivolamento a dx migliorabile piegamento gamba e chiusura angolo caviglia con bacino in avanzamento **9**

### Lavoro Tronco/Busto perfezionabile

- ▶ sbilanciamento in avanti durante la proiezione del corpo in direzione della scivolata a supporto delle fasi di lavoro successive di caricamento e spinta braccia e gamba dx

**Bacino in avanzamento e innalzamento durante la fase di recupero arti e proiezione corpo**

**Attraverso il corretto sincronismo delle spinte con gambe e braccia energiche, si potrà ottenere un gesto affinato con uno spostamento del carico e del bacino ben centrato sugli sci e con un equilibrio dello sci in scivolamento più rapido ed efficace**

**La sincronia generale, renderà il gesto più fluido ed efficace**

