



## GLI ALLENATORI FSSI, UNA SQUADRA DI SUCCESSO

■ La lunga e calda estate è ormai archiviata e con l'autunno comincia a sentirsi anche aria di neve, di sci e di divertimento. Ma gli sport invernali per la FSSI sono anche sinonimo di gare, di competizioni, di trasferta e di allenamenti. Dopo la preparazione a secco, i campi d'allenamento e le uscite sui ghiacciai, finalmente si può pensare allo sci di casa, sui nostri impianti e sulle nostre piste.

Prima di cominciare un'altra intensa stagione abbiamo incontrato alcuni degli allenatori in forza alla FSSI che con le loro conoscenze, il loro contributo e il loro impegno garantiscono una formazione adeguata e professionale ai nostri giovani. Alessandro Lazzarini e Roberto Boselli del settore alpino sono i nostri due primi ospiti.



**Elia Stampanoni: Che tipo di allenamenti avete fatto nel corso della preparazione estiva?**

**Alessandro Lazzarini:** Abbiamo iniziato concentrandoci molto sulla preparazione atletica, sin da inizio maggio. Da luglio poi abbiamo iniziato i ritiri sugli sci, praticamente a settimane alterne con la preparazione fisica.

**Quale importanza viene data alla condizione fisica e con che mezzi l'avete allenata?**

Molta, soprattutto nel periodo estivo e autunnale. È essenziale per poter costruire le fondamenta che consentano ai ragazzi di poter esprimere il loro massimo potenziale sugli sci, tenere fisicamente durante la stagione ed evitare il più possibile gli infortuni. I nostri allenamenti sono stati molto vari, dalle corse in montagna, alla bici, ai tuffi, atletica, surf sul lago e la palestra.

**Quale importanza invece alla forza?**

Nel nostro sport la forza è un elemento molto importante e di conseguenza abbastanza centrale durante tutti gli allenamenti.

**Quale importanza infine alla tecnica?**

Direi molta: abbiamo in programma circa 55 giorni di sci da luglio a novembre, variando il più possibile le destinazioni per offrire ai ragazzi quante più situazioni differenti possibili per stimolarli.

**Con che frequenza vi siete trovati con i ragazzi, dove?**

Nel periodo senza scuola almeno 5 volte a settimana, mentre ora gli U18 eseguono 3-4 allenamenti e gli U16 2-3 a settimana. Come punto nevralgico ci appoggiamo al CST di

**Nome:** Alessandro  
**Cognome:** Lazzarini  
**Settore:** alpino U16 e preparazione atletica U18 - U16  
**Numero di ragazzi:** 14 U16 e 4 U18  
**Nella FSSI:** da maggio 2014

Tenero che ci dà infinite possibilità e che ringrazio molto.

**Avete svolto anche dei campi d'allenamento?**

Abbiamo fatto tre ritiri di 4-5 giorni: allo Stelvio, in Francia a Deux Alpes e uno a Cervinia.

**Com'è l'atmosfera nel vostro gruppo di allenamento?**

Direi allegra e rilassata. Si è creato un bel gruppo di amicizie anche per le new entry di quest'anno. Nei momenti di lavoro i ragazzi sono molto concentrati e precisi.



### **Avete inserito qualche novità importante rispetto alle scorse stagioni?**

Sì, quest'anno ci siamo appoggiati a Juan Domeniconi (allenatore del settore fun, ndA) per fare acrobatica e un po' di tecnica nei salti e tuffi.

### **Ci sono stati problemi nella preparazione?**

Alcuni ragazzi che si sono inseriti quest'anno nella selezione FSSI hanno subito qualche infortunio derivante dalla stagione passata e hanno dovuto rallentare un po' la loro preparazione.

### **Sci e infortuni, un binomio spesso indissociabile. Come avete lavorato per la prevenzione degli infortuni?**

Prevenzione con condizione fisica e forza.

### **Dove e quando è previsto l'esordio sulle nevi (per le competizioni)?**

Per il gruppo U16 alcuni debutteranno il 19 e 20 dicembre nei primi 2 slalom nazionali o nella gara d'apertura in Ticino.

### **Quali le possibili sinergie con gli altri settori FSSI?**

Come accennato, quest'anno c'è già stata una collaborazione tra Alpini e Freestyle, sia sugli sci sia nell'atletica. Visti i buoni risultati intendiamo incentivare ancor più la nostra cooperazione.

### **Due nomi su cui puntare per il prossimo inverno e di cui sentiremo parlare?**

Non per scaramanzia, ma di nomi non ne faccio. Viola Garbani e Mattia Ballarin sono i più grandi della loro categoria, ma spero e vorrei vedere che i nostri ragazzi si impegnino al massimo. Desidererei che possano mettere sulla neve le loro massime capacità, che possano migliorare di giorno in giorno, che siano soddisfatti e felici e che credano in loro stessi sempre di più. Sono ancora giovani, il loro percorso si sta avviando e quindi l'importante è che crescano in maniera positiva. Con Roberto (Boselli, ndA), Mauro (Pini, ndA) e la FSSI facciamo il possibile per permettere questo.

**Nome:** Roberto

**Cognome:** Boselli

**Settore:** alpino, gruppo U21 e U18

**Numero di ragazzi:** 4

**Nella FSSI:** dal 2013

### **Elia Stampanoni: Che tipo di allenamenti avete fatto nel corso della preparazione estiva?**

**Roberto Boselli:** Gli allenamenti sono stati prevalentemente a carattere di addestramento. Oltre a riguardare la pura tecnica, il lavoro è stato rivolto alla gestione dei cambi e interruzione di ritmo dovuto nell'affrontare «porte lunghe» o figure come «triple e doppie» in slalom.

### **Quale importanza viene data alla tecnica?**

La tecnica, ma soprattutto la capacità di far scivolare gli sci creando minor attriti e decelerazioni possibili, è la cosa più importante per uno sciatore. Per ottenere ciò, sono necessarie doti di scorrevolezza e allenamenti che permettano di ottenere un particolare feeling. Si allena con tanti chilometri sugli sci, variando le situazioni di neve, pendio, tracciati e, in un secondo momento, è necessario l'ausilio del cronometro per far sì che i ragazzi possano concretamente rendersi conto dell'effettivo risultato ottenuto tramite un'interpretazione piuttosto che un'altra.

### **Com'è l'atmosfera nel vostro gruppo di allenamento?**

L'atmosfera è buona e propositiva anche se, in alcuni casi di particolare sovraccarico, qualche smorfia salta fuori, ma riteniamo sia normale data la giovane età dei nostri atleti.

### **Avete inserito qualche novità importante rispetto alle scorse stagioni?**

La novità più importante è che il gruppo (con gli U16) è salito da 7 a 18 componenti.

### **Ci sono stati problemi, intoppo nella preparazione?**

Fortunatamente solo qualche piccolo infortunio che ha rallentato la preparazione di tre atleti facendogli perdere solo qualche allenamento.

### **Sci e infortuni, un binomio spesso indissociabile. Come avete lavorato per la prevenzione degli infortuni?**

Anche in questo caso, la preparazione atletica e la tecnica, sono di fondamentale importanza. Un ragazzo non preparato atleticamente o tecnicamente è molto più a rischio. Altra componente molto importante è di non esagerare nei carichi, sia in pista sia a secco.

### **Quali le possibili sinergie con gli altri settori FSSI?**

Per la stagione invernale sarebbe bello riuscire a effettuare allenamenti con gli altri settori per acquisire nuove abilità e sensibilità che potrebbero aiutare i nostri atleti a migliorare il personale bagaglio motorio.

### **I nomi su cui puntare per il prossimo inverno?**

Tutti. Francesco Ruga, Mattia Santoro, Kevin Genasci e Marina Morelli potranno togliersi belle soddisfazioni.

### **Gli allenatori FSSI 2015-2016**

#### **Alpino**

Mauro Pini

Roberto Boselli

Alessandro Lazzarini

#### **Fun**

Simone Filippini

Nicola Quirici

Pablo Lafranchi

Juan Domeniconi

#### **Fondo**

Rosalba Vassalli-Rossi

Marzio Bianchi

# FORMAZIONE E PERFEZIONAMENTO DEI MONITORI



■ Ricordiamo che durante il mese di dicembre la FSSI organizza, in collaborazione con l'Ufficio Gioventù e Sport, tre corsi per i soci dei suoi sci club.

**Sabato 6 e domenica 7 dicembre 2015 ci saranno i corsi di perfezionamento** (ex aggiornamento) con due novità: la possibilità di aggiornare anche i brevetti Swiss Snowsports di sci alpino e la necessità di avere almeno 10 soci OG annunciati a Swiss-Ski per potersi iscrivere. Questi corsi danno la possibilità ai club di effettuare un corso di perfezionamento in una località a loro scelta a cui possono partecipare anche gli aiuto monitori. Al club il compito di organizzare la trasferta, il vitto (eventualmente l'alloggio) e gli abbonamenti, mentre la FSSI e G+S si occupano della parte legata all'insegnamento.

**Il 12 dicembre 2015 ad Airolo si terrà un modulo di perfezionamento per i monitori con brevetto G+S sport per bambini sci alpino.** Nelle ultime stagioni diversi club non hanno avuto la possibilità di annunciare a Gioventù e Sport l'attività fatta con i bambini (tra i 5 e i 10 anni) perché i loro monitori avevano il brevetto scaduto (ex G+S Kids).

Ricordiamo che i monitori con brevetto sport per giovani (tra i 10 e i 20 anni) di sci alpino e/o snowboard possono ottenere il brevetto sport per bambini partecipando a un corso di introduzione (durata di due giorni).

**Il 12 e 13 dicembre, sempre ad Airolo, si terrà l'annuale corso di preparazione alla formazione base di sci alpino e snowboard.**

Si tratta di due giorni che permettono a tutti gli aiuto monitori di approfondire i concetti tecnici di Swiss Snowsports e perfezionare le forme analizzate all'esame d'entrata dei corsi base. Grazie all'aiuto di esperti Gioventù e Sport i candidati arriveranno più preparati agli esami d'entrata e quindi potranno approfittare al meglio di quanto proposto nella settimana di formazione base.

Maggiori informazioni sui corsi al sito [www.fssi.ch](http://www.fssi.ch) oppure contattando Massimo Lurati ([massimolurati.70@gmail.com](mailto:massimolurati.70@gmail.com)) o Anna Gabutti ([anna.gabutti@ti.ch](mailto:anna.gabutti@ti.ch)).

La FSSI ringrazia Alpiq (sponsor uscente) per l'importante sostegno e accoglie AET, Azienda Elettrica Ticinese (nuovo sponsor), che ha da parte sua firmato un contratto per tre anni.

**ALPIQ** 

## AGENDA FSSI

- 18 novembre  
«EXPO FSSI 2015» (ex serata dei Presidenti)  
Nuovo centro G+S di Bellinzona
- 5-6 dicembre  
**Corso di perfezionamento FSSI / G+S**  
Iscrizioni entro venerdì 6 novembre 2015
- 12 dicembre  
**Corso aggiornamento monitori sport per bambini**  
Airolo, Iscrizioni entro venerdì 13 novembre 2015
- 12-13 dicembre  
**Corso di preparazione alla formazione base di sci alpino e snowboard**  
Airolo, Iscrizioni entro venerdì 13 novembre 2015

## INFORMAZIONI E CONTATTI

[www.fssi.ch](http://www.fssi.ch)  
[info@fssi.ch](mailto:info@fssi.ch)