

Sci Svizzera italiana

a cura di Elia Stampanoni



Supplemento per
soci e lettori
di lingua italiana

Dicembre 2015

ALLENATORI E ATLETI, IL BINOMIO VINCENTE

■ Siamo ormai entrati nel vivo della stagione sciistica 2015/2016 e gli atleti stanno raccogliendo i primi risultati degli intensi allenamenti svolti sin dall'inizio dell'estate scorsa.

Dopo aver sentito sull'ultimo numero di Snowactive Roberto Boselli e Alessandro Lazzarini per il settore alpino, incontriamo Juan Domeniconi e Pablo Lafranchi (freestyle), così

come Rosalba Rossi-Vasalli e Marzio Bianchi (fondo).

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

Juan Domeniconi: Per quanto riguarda la parte acrobatica del settore Fun freestyle, gli allenamenti sono suddivisi in tre ambiti principali: la preparazione sul tappeto elastico, quella dei tuffi e le evoluzioni sulla rampa (water jump).

Quale importanza date alla condizione fisica e alla forza? Con che mezzi l'avete allenata? La preparazione fisica, affidata a Alessandro Lazzarini (allenatore FSSI alpini), è molto importante visto che per eseguire i diversi salti bisogna avere una tenuta fisica ottimale, che contribuisce inoltre ed evitare gli infortuni.

Quale importanza invece alla tecnica?

La tecnica è il punto più divertente per i ragazzi. Per eseguire i salti ogni atleta deve conoscere e capire i movimenti che dovrà eseguire in aria. Ogni allenatore deve trovare la tecnica migliore per il singolo atleta, osservando le sue capacità e il suo fisico.

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

Ci siamo trovati due volte a settimana per svolgere la parte acrobatica (martedì e giovedì dalle 16.30 alle 19.00).

Avete svolto dei campi d'allenamento?

I ragazzi hanno svolto due campi di allenamento di una settimana: a Tenero, svolgendo allenamenti di condizione fisica, acrobatica e attività polisportive come inline, bmx, rafting,

wird freigestellt



Nome: Juan
Cognome: Domeniconi
Settore: fun freestyle
Ragazzi nel gruppo: 8
Nella FSSI: dal 2010

... e poi anche a Mettmont per svolgere due giorni di allenamento su rampe di diverse dimensioni.

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

Quest'anno il gruppo è più numeroso delle ultime stagioni, questo porta entusiasmo nel gruppo.



Avete inserito qualche novità importante rispetto alle scorse stagioni?

Sì, da quest'anno abbiamo inserito il passaporto FSSI, un libretto che serve a valutare le competenze tecniche, acrobatiche e fisiche dei selezionati.

Ci sono stati problemi, nella preparazione?

No, quest'anno per fortuna non abbiamo avuto infortuni seri.

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

Lavorando sulla condizione fisica ↙

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

Per alcuni ragazzi è molto presto, di fatti l'11 settembre sono già stati in Olanda per una competizione di gobbe, ottenendo le prime soddisfazioni.

Quali le possibili sinergie con gli altri settori FSSI?

Abbiamo già contatti con i ragazzi delle selezioni Alpini per svolgere delle lezioni assieme a loro per migliorare le loro capacità in aria.

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

Per scaramanzia non faccio nomi...

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

Pablo Lafranchi: Durante l'estate lavoriamo molto sulla fase acrobatica (water jump in acqua) e sulla condizione fisica. Abbiamo anche trascorso qualche settimana sulla neve (ghiacciai di Zermatt e Tignes per esempio) dove abbiamo potuto curare la tecnica e i movimenti in pista.

Quale importanza viene data alla condizione fisica?

Personalmente, anche grazie alle esperienze fatte come atleta, presto molta attenzione alla condizione fisica, sapendo che più si è allenati meno possibilità ci sono di farsi male e più veloce si migliora.

Quale importanza invece alla tecnica e come viene allenata?

La tecnica è la base di tutto. Ogni movimento ha la sua tecnica specifica che si può migliorare e se necessario modificare a dipendenza dell'atleta.

Con che frequenza vi trovate con i ragazzi?

A parte un mese di pausa dopo la scorsa stagione (a maggio), con i ragazzi ci vediamo tutto l'anno: nel periodo estivo al centro sportivo di Tenero dove si allenano 3 giorni a settimana (dopo la scuola). Durante il periodo invernale principalmente ad Airolo o Prato Leventina.

E per i campi d'allenamento?

Siamo stati a Tenero a fine giugno e a fine agosto per un campo Water Jump, sul ghiacciaio a Tignes in agosto (7 giorni).

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

In generale si è creato un ottimo legame e si trascorre parecchio tempo insieme. Nel periodo invernale vedo praticamente più i miei atleti che la mia ragazza, ma è molto bello poterli seguire.

Avete inserito qualche novità importante rispetto alle scorse stagioni?

Quest'anno ho un gruppo nuovo che, a parte due ragazzi che seguivo già l'anno scorso, è formato da giovani che erano nel CARSS (Sci Club Tamaro e Sci Club Airolo). Ci sarà un bel lavoro da svolgere e bisognerà capire che ora s'inizia a lavorare seriamente per un futuro e magari addirittura una carriera come freestyler.

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



Nome: Pablo

Cognome: Lafranchi

Settore: freestyle sci

Numero di ragazzi: 7

Nella FSSI da: 4 anni

Io sto molto attento, ma chiaramente il freestyle gobbe è uno sport mal visto per quanto riguarda gli infortuni. Posso però garantire che con una buona preparazione fisica e senza esagerare le probabilità di un infortunio diminuiscono notevolmente. Essendoci passato in prima persona come atleta credo di conoscere bene i rischi e di conseguenza evitare incidenti ai miei ragazzi.

Quali le possibili sinergie con gli altri settori FSSI?

Credo che si possano organizzare delle uscite con lo sci alpino e/o sci di fondo: variare e far conoscere nuove tecniche e nuove discipline sarà sicuramente interessante per i ragazzi.

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

Linus Ombelli e Martino Conedera.

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



Nome: Marzio
Cognome: Bianchi
Settore: fondo U12 e U14
Numero di ragazzi: 5
Nella FSSI da: 2 anni



Nome: Rosalba
Cognome: Vassalli-Rossi
Settore: fondo U16 e U18
Numero di ragazzi: 4
Nella FSSI da: 2 anni

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

Marzio Bianchi / Rosalba Vassalli-Rossi: Durante l'estate i nostri nove atleti hanno allenato principalmente la resistenza di base, senza tralasciare però l'agilità, la forza e la coordinazione.

Quale importanza viene data alla condizione fisica?

Nel fondo la condizione fisica è naturalmente molto importante. Il miglior allenamento è la corsa, le escursioni in montagna e la corsa in salita, da fare anche con i bastoni. Per variare l'allenamento abbiamo inserito anche un po' di bici o MTB.

Avete inserito anche allenamenti specifici?

Sì, quest'anno abbiamo aumentato le uscite con gli skiroll.

Quale importanza invece alla forza?

Gli esercizi di forza per la stabilità del tronco sono di basilare importanza e li eseguiamo a corpo libero (senza pesi aggiuntivi). Con gli allenamenti in salita e con i bastoni abbiamo allenato la forza di resistenza, con i balzi invece l'esplosività.

Quale importanza infine alla tecnica?

Per poter migliorare la tecnica sono molto importanti le capacità coordinative, che quindi alleniamo tramite giochi o esercizi di equilibrio, reazione, orientamento, ritmo e differenziazione.

Con che frequenza vi siete trovati con i ragazzi?

Ogni 7-12 giorni circa abbiamo fatto un allenamento con tutti i selezionati. Ci siamo quasi sempre trovati in valle di Blenio perché la maggior parte degli atleti abita lì e perché la zona si presta bene alle nostre esigenze.

Avete svolto anche un campo d'allenamento?

Sì, in Campra, al termine delle vacanze estive. Qui abbiamo introdotto degli esercizi specifici sviluppati da Swiss-ski, per aiutare ad acquisire la posizione di base e i movimenti dello sci di fondo.

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

Abbiamo la fortuna di lavorare con giovani allegri, spontanei, motivati e volenterosi. Formano un gruppo molto unito e affiatato e anche con noi si è instaurato un bel rapporto. Con queste condizioni si riesce a lavorare con serietà e qualità.

Avete inserito qualche novità importante rispetto alle scorse stagioni?

Abbiamo aumentato notevolmente la frequenza degli allenamenti di gruppo e dato maggior peso agli skiroll.

Ci sono stati problemi o intoppi nella preparazione?

Nessuno, anzi, le belle giornate estive ci hanno permesso di svolgere dei bellissimi allenamenti in montagna.

Sci e infortuni, un binomio spesso indissociabile per alpino e fun, mentre il fondo è spesso citato come un toccasana. Quali i rischi nel vostro settore?

Abbiamo dato molta importanza alla stabilità del tronco e gli allenamenti sono organizzati in modo progressivo e individuale. Gli allenamenti con skiroll rimangono un punto critico, in quanto poche strade sono adatte (traffico, qualità dell'asfalto).

Quali le possibili sinergie con gli altri settori FSSI?

Siamo entrambi favorevoli e sarebbe bello se ogni settore invitasse gli altri per provare altri attrezzi di scivolamento e, oltre all'aspetto sociale, ricevere così nuovi stimoli.

Due nomi su cui puntare per il prossimo inverno?

Giacomo Bassetti è ormai una certezza, per il resto tutti hanno potenziale e hanno fatto grandi progressi nell'ultimo anno, dunque lasciamoci sorprendere.

AGENDA FSSI

- **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
- **19 dicembre**
Gara d'apertura settore alpino Gigante (Splügen)
Organizza GS Generoso

INFORMAZIONI E CONTATTI

www.fssi.ch
info@fssi.ch