

Corriere del Ticino – 17 novembre 2015

FSSI Ecco il rilancio con nuove sinergie

Gli allenatori raccontano la preparazione di alpini, fondisti e specialisti del fun in vista della stagione 2015-2016
Alessandro Lazzarini: «Nel periodo estivo ed autunnale abbiamo lavorato molto anche sulla condizione fisica»

■ La lunga e calda estate è ormai alle spalle e con l'avvicinarsi dell'inverno comincia a sentirsi anche aria di neve, di sci e di divertimento. Per la FSSI, Federazione sci Svizzera italiana, tutto questo è anche sinonimo di gare, di competizioni, di trasferte 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.

Il 19 dicembre, neve permettendo, scatterà la stagione ticinese per il settore alpino, con la gara d'apertura di Splügen, dove il GS Genesio organizza un gigante.

Anche il settore fondo è pronto per spostarsi sulle piste ticinesi e d'Oltalpe. Se la Coppa del mondo proseguirà già a fine mese, in dicembre sono previste le prime prove di Coppa continentale, Swiss cup e poi anche le gare regionali. In Ticino si gareggerà in Campra il 28 e 29 dicembre (Swiss cup) e poi il 10 gennaio (Swiss Loppet). Seguiranno poi gli appuntamenti tradizionali di Bedretto, Mognio, Rodi e San Bernardino. Il settore Fun è pure già in pieno fermento. In attesa dei primi risultati abbiamo incontrato gli allenatori della FSSI che ci hanno voluto raccontare come si sono preparati alla stagione 2015-2016. «Nel corso della preparazione estiva ci siamo concentrati 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», racconta Alessandro Lazzarini, allenatore del settore alpino U16 e preparatore atletico U18/U16. «Nel periodo estivo e autunnale - continua Lazzarini - è stata posta molta importanza alla condizione fisica, 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 gli infortuni».

Anche la tecnica è essenziale, come precisa il collega Roberto Boselli, allenatore del gruppo U21 e U18: «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. In un secondo momento, è poi necessario l'ausilio del cronometro».

I ragazzi si sono preparati svolgendo anche tre ritiri di 4-5 giorni: allo Stelvio, in Francia a Deux Alpes e a Cervinia. «S'è creato un bel gruppo di amicizie anche per le new entry di quest'anno - commenta Boselli - ma nei momenti di lavoro i ragazzi sono concentrati».



PABLO LAFRANCHI
Con buoni allenamenti si possono pure limitare gli infortuni

Per affinare la tecnica acrobatica il settore alpino si è coordinato quest'anno anche con il settore fun, creando delle belle sinergie, come confermato da Juan Domeniconi: «Anche noi abbiamo beneficiato di questa collaborazione tra i vari settori e, per la parte acrobatica del settore fun freestyle, gli allenamenti si sono svolti in tre ambiti principali: la preparazione sul tappeto elastico, quella dei tuffi e le evoluzioni sulla rampa (water jump)».

Anche qui si è lavorato molto su tecnica, condizione fisica e forza, con lo scopo anche di minimizzare il rischio infortuni, come sottolineato da Pablo Lafranchi, altro allenatore del settore fun: «Chiaramente, il freestyle gobbe è

uno sport mal visto per quanto riguarda gli infortuni, ma posso garantire che con una buona preparazione fisica e senza esagerare le probabilità di un infortunio diminuiscono notevolmente. Essendoci passati in prima persona come atleta, credo di conoscere bene i rischi e di conseguenza gli accorgimenti per evitare incidenti ai miei ragazzi». Una novità per il settore fun è il passaporto FSSI, un libretto che serve a valutare le competenze tecniche, acrobatiche e fisiche dei selezionati.

Il settore fondo ha voluto invece insistere sulla frequenza degli allenamenti di gruppo, dando maggior peso agli skiroll, come ci conferma Marzio Bianchi, uno dei due allenatori: «Sì, quest'anno abbiamo aumentato le uscite con gli skiroll, ma durante l'estate i nostri atleti hanno allenato la resistenza di base, senza ovviamente trascurare l'agilità, la forza e la coordinazione».

Nel fondo la condizione fisica è ancor più importante: «I migliori allenamenti sono 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, senza dimenticare gli esercizi di forza per la stabilità del tronco oppure i balzi per l'esplosività», aggiunge la collega Rosalba Vassalli-Rossi. I fondisti si sono incontrati a ritmi regolari, anche loro inglobando dei campi d'allenamento. Tutta la FSSI è quindi pronta per affrontare con energia e determinazione questa nuova stagione sciistica che porterà sicuramente soddisfazioni a molti giovani, abilmente guidati dai loro allenatori e sostenuti da tutti i collaboratori e dal comitato della Federazione sci Svizzera italiana. Una stagione che la FSSI affronta con il supporto del confermato sponsor principale Raiffeisen e degli sponsor FSSI Helvetia (confermato) e AET (nuovo).



SETTORE FUN Con Filippini, Quirici e Domeniconi, Pablo Lafranchi fa parte dello staff degli allenatori nel fun. (Foto Crinari)

GLI ALLENATORI FSSI 2015-2016

ALPINO
Mauro Pini
Roberto Boselli
Alessandro Lazzarini

FUN
Simone Filippini
Nicola Quirici
Pablo Lafranchi
Juan Domeniconi

FONDO
Rosalba Vassalli
Marzio Bianchi

RESPONSABILI DEI SETTORI FSSI

Marco Gut (alpino), Anna Gabutti (fun) e Ortensio Bassi (fondo). Centro allenamento regionale sci e snowboard (CARSS); responsabile Andrea Rinaldi.

Con il sostegno



Sponsor principale

RAIFFEISEN

Sponsor FSSI

