



ASSOCIAZIONE MAESTRI SCI ITALIANI

Milano, 08 febbraio 2013

SCI FONDO... VEDIAMO QUANTO VALI

FEBBRAIO È IL MESE DEI MONDIALI DEI SCI NORDICO IN VAL DI Fiemme (il 20 il via), MA ANCHE IL GRANDE PUBBLICO HA OTTIME "CHANCE" DI SUCCESSO GRAZIE ALLA NUOVA DIDATTICA DEDICATA ALLO SCI DI FONDO E AI NUOVI TESSERINI DI CLASSIFICAZIONE GIÀ DISPONIBILI NELLE SCUOLE ITALIANE SCI

Milano. La **Scuola Italiana Sci** vanta una forte tradizione nello **sci nordico**, quello comunemente chiamato "sci di fondo", basti pensare ai tanti campioni (Manuela e Giorgio Di Centa, Stefania Belmondo, Gabriella Paruzzi per citarne alcuni) che proprio con il supporto dei maestri hanno appreso i primi rudimenti della tecnica. Nel tempo il percorso didattico offerto dalla Scuola Italiana Sci non ha perso smalto. Nella stagione 2012.13, infatti, ha esordito nelle Scuole Italiane Sci un nuovo **Tesserino di Classificazione** (vedi immagine sotto), che fa riferimento al nuovo **Testo Didattico** edito dalla **FISI** - Federazione Italiana Sport Invernali e presentato nel 2012. Un'opera che rappresenta un salto in avanti della didattica applicata all'insegnamento per quello che è considerato come lo sport di scivolamento per eccellenza.

SCUOLA ITALIANA SCI

Questo tesserino rappresenta il documento che attesta il grado di preparazione da te ottenuto frequentando la Scuola Italiana Sci.

Il percorso didattico che la Scuola Italiana Sci propone è suddiviso in quattro livelli principali, ognuno dei quali è associato ad un obiettivo primario:

LIVELLO BRONZO - FITNESS
LIVELLO ARGENTO - WELLNESS
LIVELLO ORO - SPORT
LIVELLO AZZURRO - RACE

Ogni livello comprende degli obiettivi secondari che devono essere raggiunti coordinando diversi movimenti tecnici. Ogni capacità acquisita fa guadagnare dei punti che, sommati, danno il punteggio ottenuto al termine del corso. In base a questo punteggio potrai considerarti uno sciatore di livello bronzo, argento oppure oro utilizzando la tabella riportata. Ricorda che per ottenere il punteggio pieno di ciascun obiettivo dovrai essere capace di dimostrarlo con sufficiente padronanza e abilità tecnica.

Al termine del percorso ti aspetta la sfida più impegnativa: quella dell' "OBBIETTIVO DIAMANTE". Per ottenere questo prestigioso riconoscimento dovrai dimostrare di saperla cavare ovunque, con ogni tecnica e condizione di neve e pendo. Chiedi maggiori informazioni alla tua Scuola di Sci!

Ricorda sempre che la conoscenza delle proprie capacità, e dei propri limiti, rappresenta la migliore garanzia di sicurezza negli sport della neve e che...

...CON NOI È FACILE!
www.amsi.it




TESSERA DI CLASSIFICAZIONE SCI DI FONDO SCUOLA ITALIANA SCI

L'allievo:

ha frequentato il corso di sci di fondo presso la scuola affiliata AMSI:

di:

con il maestro:

ottenendo un punteggio pari a:

data: _____

Il Direttore: _____

	TECNICA			TOTALE PARZIALE	TOTALE LIVELLO
	CLASSICA	DISCESA	PATTINAGGIO		
BRONZO					
passo elementare	2				2
spinta elementare	4				6
spina di polce elementare	8			12	12
scivolata elementare		8			20
spazzaneve		10			30
mezzo spazzaneve		12		30	42
pattinata elementare			14		56
pattinaggio elementare			16		72
pattinaggio in salita			18		90
ARGENTO					
passo alternato base	18				108
passo spinta base	20				128
spinta base	22				150
spina di polce base	24			84	174
scivolata base		26			200
curva spazzaneve		28			228
cambi di direzione base		30		84	258
pattinata base			32		290
pattinaggio lungo base			34		324
pattinaggio con doppia spinta base			36		360
pattinaggio corto base			38		398
passo alternato	40				438
passo spinta	42				480
scivolata spinta	44				524
spina di polce	46			172	570
scivolata in posizione		47			617
curva a sci paralleli		49			666
cambi di direzione		51			717
pattinata con spinta			53		770
pattinaggio lungo			55		825
pattinaggio con doppia spinta			57		882
pattinaggio corto			58		940
pattinaggio			60		1000

I punteggi indicati nella tabella sono stati attribuiti secondo un'analisi delle abilità contenute in ogni singolo gesto previsto dalla progressione didattica ufficiale sci di fondo. Ciascun punteggio parziale comporta l'acquisizione di specifici movimenti in una certa tecnica. I punteggi si sommano in modo progressivo ma, per conseguire il livello, non è necessario saper eseguire in modo completo le tre tecniche. Ciò è invece richiesto per il raggiungimento dell'obiettivo diamante, che certifica la sicurezza dello sciatore in ogni condizione e la piena padronanza delle tre tecniche e di quella fuoripista.

Il livello azzurro comporta, oltre alla competenza tecnica, un'associazione "tecnica" finalizzata alla ricerca di un obiettivo agnostico.

12 punti	★	BRONZO
42 punti	★★★	
90 punti	★★★★	
174 punti	★★★★★	ARGENTO
258 punti	★★★★★	
398 punti	★★★★★	
570 punti	★★★★★	ORO
717 punti	★★★★★	
1000 punti	★★★★★	
Livello Azzurro	★	DIAMANTE
Sci Escursionismo	★	

INTRODUZIONE AI LIVELLI

La progressione tecnica dello sci di fondo è organizzata secondo cinque livelli di difficoltà crescente. All'interno di ogni livello è presentata la progressione specifica per ciascuna tecnica (classica, pattinaggio, discesa). Questo tipo di classificazione permette l'approccio al testo in modo trasversale, offrendo così al maestro numerosi spunti organizzativi senza vincoli settoriali dati dall'insegnamento per tecniche. Inoltre, consente di offrire una panoramica generale delle competenze da possedere e degli obiettivi da raggiungere progressivamente, a prescindere dalla tecnica. La progressione presente nel testo tecnico, ed espletata nei tesserini di classificazione, non è comunque da intendere in maniera rigidamente sequenziale: un principiante con una buona preparazione fisica, una predisposizione per questa disciplina o un'esperienza in altri sport di scivolamento, può essere avviato rapidamente a livelli più alti del percorso didattico. Inoltre, un allievo può presentare gradi di abilità diversi, a seconda del movimento che gli viene richiesto: per questo, al di là delle necessarie categorizzazioni, il maestro deve saper cogliere le potenzialità dell'allievo e proporre esercizi adeguati alle sue capacità, adattando la progressione tecnico-didattica al singolo caso.

I LIVELLI:

AMBIENTAMENTO

È la fase della scoperta: l'allievo entra in contatto con l'ambiente, naturale e preparato per la pratica sportiva (neve, condizioni climatiche, pista) e prende confidenza con le nuove sensazioni fisiche ed emozioni che l'attività comporta. Inizia anche a utilizzare l'attrezzatura, in modo da apprendere fin da subito il modo corretto di mettere/togliere gli sci e impugnare i bastoncini. Gli esercizi proposti hanno appunto la finalità di mettere la persona a proprio agio, in armonia con il corpo e con l'ambiente: si tratta di attività da svolgere sul posto oppure in movimento, con e senza attrezzatura, ma che non prevedono scivolamento, né particolari abilità.

BRONZO

L'allievo sperimenta le prime sensazioni di scivolamento, per poi acquisire sempre maggior naturalezza nell'esecuzione dei movimenti e affrontare piste facili, con dislivelli moderati.

ARGENTO

È il livello dello sciatore autonomo, che ha appreso le basi dell'avanzare in piano, in salita e in discesa, applicando le diverse tecniche, e che dunque può affrontare con sicurezza piste di media difficoltà, con brevi tratti di salita e discesa impegnativi.

ORO

Lo sciatore ha una preparazione tecnica completa: è armonico e preciso nell'esecuzione dei gesti tecnici, conosce e applica ogni coordinazione specifica e ricerca l'efficacia dei movimenti, in rapporto alla velocità e al terreno, che presentano variazioni importanti (piste agonistiche, di difficoltà elevata).

AZZURRO

Il livello Azzurro rappresenta i movimenti più evoluti dello sci di fondo, ovvero la tecnica degli sciatori d'élite. L'atleta non esegue movimenti nuovi o diversi rispetto agli sciatori di livello Oro, ma li perfeziona e personalizza con l'obiettivo di ottenere il massimo dell'efficienza ed efficacia del gesto, attraverso il rapporto ideale di massima resa con il minimo dispendio energetico (economia del movimento). In questo capitolo si abbandona l'approccio didattico, per procedere invece a un'analisi dettagliata dei gesti tecnici, che prende in esame parametri cinematici e dinamici.



A.M.S.I. – Associazione Maestri Sci Italiani

via Luigi Razza, 3 – 20124 Milano.

Tel +39.02.669.83.997 – Fax +39.02.669.85.15

E-mail: info@amsi.it / info@pec.amsi.it - www.amsi.it

Segui A.M.S.I. su:

