

NEWSLETTER

SMART ALLIANCE



17 | novembre-2024 | Padova

SPLENDIDO GHIACCIAIO

Carissimi amici soci, atleti e simpatizzanti,

Giovedì 31 ottobre, con il ponte di Ognissanti, ha avuto luogo la prima uscita sulle nevi del ghiacciaio dello Stubai del gruppo Smart Alliance, dando ufficialmente inizio alla stagione sciistica 2024/2025.

Erano già un paio di stagioni che, per i ben noti problemi di innalzamento termico, l'uscita in ghiacciaio (ad Hintetux) saltava... L'emozione per la partenza di questa uscita era tanta e palpabile in tutti i partecipanti: grandi e piccoli!

Nel primo pomeriggio di giovedì siamo partiti e l'avventura ha avuto inizio. Ci siamo divisi in più macchine e un pò alla volta ci siamo ritrovati tutti nella hall dell'hotel, creando sin da subito non poca confusione! E' stato come ritrovarsi con i compagni il primo giorno di scuola... I primi ad arrivare sono stati i Varotto (Roberto e Silvia con Chiara e Giulia del Terme Euganei), poi Alessio Francese con il piccolo

Vittorio e Marcello, quasi contemporaneamente ai Prearo (Andrea con Giorgio e Pietro) ed i Toffanin (Manuel, Elisabetta e Azzurra), tutti del Città Murata. E' stata poi la volta del gruppo dello sci club Padova: Benedetta Milanese, Giulia Dainese e Matteo con Valentino Ratiu, poi Luca Parpaiola e Matilde Ghizzone. Quasi nello stesso momento sono arrivati anche i nostri allenatori Simone Sartena e Piergiorgio Bancher, che accompagnavano Gaia Rubino, anche lei del Città Murata!

Nel momento in cui siamo arrivati nella valle dello Stubai, la "Stubaital", abbiamo realizzato che per i giorni successivi saremmo stati in un ambiente unico e lontano dal rumore della città e circondati da un panorama mozzafiato.

Durante l'uscita sul ghiacciaio abbiamo ripassato insieme agli allenatori le basi tecniche dello sci non solo tramite esercizi pratici ma anche attraverso lezioni teoriche. Gli allenamenti che si sono svolti in questi tre giorni si sono rivelati divertenti e utili sia da un punto di

vista tecnico, poiché ci hanno consentito di iniziare a correggere e perfezionare la nostra sciata, sia perché ci hanno permesso di rafforzare i legami con i compagni di squadra.

Nonostante l'uscita sia stata breve, le giornate sono state molto intense. La sveglia suonava verso le 6.30 e alle 7.15 avevamo appuntamento per ritrovarci tutti (già vestiti per uscire) a fare un'abbondante colazione, e dal momento che gli allenatori si erano raccomandati "proteine ragazzi"! si vedevano i più giovani viaggiare al buffet con pantagruelici piatti di uova e pancetta! Verso le 8.00, dopo aver caricato l'attrezzatura da sci in macchina, si partiva tutti assieme e percorsi venti minuti di comoda strada si arrivava alla partenza della cabinovia. Un incredibile impianto a funi con cabine dotate di 24 posti a sedere e altrettanti in piedi, che in tutta velocità ci avrebbe portato alle piste.

Le tre giornate sui campi da sci sono state dal punto di vista metereologico davvero belle: sole splendente dalla mattina alla sera e una giusta temperatura che manteneva in discrete condizioni il manto nevoso!



Una volta terminati gli allenamenti pranzavamo nei rifugi in quota, alcuni con i panini che si erano preparati a colazione, altri prendendo il pranzo al self-service molto fornito; poi, una volta rifocillati, si recuperavano zaini e attrezzature per ridiscendere al parcheggio sempre con la cabinovia.

Tomati in hotel, anche se la stanchezza si faceva sentire, ci aspettavano svariate attività: dai bagni in piscina (attività più quotata e prediletta soprattutto dai bambini/ragazzi perché un'ottima alternativa ai compiti!), ai giochi da tavolo, alle partite a scala 40, agli allenamenti in palestra per alcuni e alla pennichella post allenamento per altri...

Questi momenti hanno contribuito a rafforzare i nostri legami e ci hanno fatto sentire una vera squadra, unita e affiatata.

Verso le 19:30-20:00 ci ritrovavamo tutti a tavola per la cena, in una splendida saletta in boiserie tutta riservata a noi, tanto che

pareva di essere in una casa privata! Per quanto riguarda i menù dobbiamo ammetterlo: nonostante fossimo lontani dall'Italia, siamo rimasti complessivamente soddisfatti delle pietanze... anche se abbiamo chiuso un occhio per qualche dolce un po' discutibile!

Se uno degli obiettivi di questa prima uscita (e naturalmente dei successivi allenamenti) della SMART ALLIANCE era quello di tenere i giovani lontani dalla noia e di farli divertire in un ambiente sereno e costruttivo e se la missione della SMART Alliance è di insegnare la disciplina sportiva in un contesto che promuova educazione, amicizia, rispetto per gli altri e l'ambiente, senso civico, fair play e partecipazione attiva alle attività di gruppo, possiamo tranquillamente affermare: "SMART ALLIANCE" missione compiuta!

Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno contribuito all'organizzazione dell'evento, garantendo che ogni dettaglio fosse curato affinché tutto si svolgesse nel migliore dei modi.

Ringraziamo infine anche gli allenatori, sempre disponibili ad aiutarci a migliorare e a motivarci con il loro costante supporto e incoraggiamento e tutti coloro che hanno partecipato a questa uscita.

Ci auguriamo di condividere molti altri bei momenti insieme, tra pranzi, cene, (qualche aperitivo per gli over 18), tuffi in piscina e naturalmente tante altre sciare!

Grazie SMART!

Matilde Ghizzone

Benedetta Milanese

Giulia Dainese

Gaia Rubino



OBIETTIVO: “LO SPIGOLO” di Piergiorgio Bancher

Come da calendario delle attività “pre-agonistiche”, dal 31 ottobre al 3 novembre scorso si è svolta l'uscita sul ghiacciaio dello Stubai (Tirolo Austriaco), con i ragazzi e genitori Smart Alliance.

Simone Sartena ed io abbiamo avuto il piacere di partecipare come allenatori SMART a questa esperienza, e ringraziandovi per l'opportunità data, riportiamo di seguito un breve “report” delle attività svolte.

L'uscita autunnale ha di fatto anticipato il ritorno sugli sci, permettendo così ai ragazzi di arrivare maggiormente preparati all'inizio dell'imminente stagione invernale. Gli atleti partecipanti all'uscita, 13 in tutto, sono stati divisi in due gruppi a seconda dell'età e del livello: Simone Sartena ha seguito i più grandi, mentre il sottoscritto si è occupato dei più piccoli.

Aiutati dal bel tempo abbiamo potuto trascorrere buona parte delle giornate sui campi da neve, pertanto, il grosso del lavoro è stato eseguito in pista: ci siamo principalmente concentrati sulla sciata in campo libero, lasciando l'allenamento su pali per le future giornate a San Martino. Questo approccio ha permesso ai ragazzi di concentrarsi sul primo feeling con lo sci, in tutta tranquillità, senza l'ansia da prestazione che un tracciato su pali inevitabilmente trasferisce all'atleta. Abbiamo alternato sciata in campo libero, appunto, ed esercizi tecnici, con **l'obiettivo finale di affinare la sciata sugli spigoli**.

Il lavoro sul campo, nel specifico, ha visto da una parte l'approfondimento dei 4 movimenti fondamentali dello sci, quindi il movimento antero-posteriore, il movimento alto-basso, le rotazioni e le inclinazioni del corpo; dall'altra parte l'approfondimento dei 7 livelli dello sci: il livello 1 con le curve introduttive a spazzaneve; il livello 2 con le curve elementari; il livello 3 con la curva base; il livello 4 con le curve intermedie di base; il livello 5 con le curve intermedie; il livello 6 con le curve avanzate e il livello 7 con le curve sportive “Italia”.

Con i più piccoli, gli esercizi che ho proposto sono stati rivolti a migliorare gli errori più comuni, tra cui l'eccessivo “sedersi” e inclinarsi verso l'interno curva con il corpo. Tra gli esercizi eseguiti: la serie di curve senza racchette, la serie di curve con mani ai fianchi e la serie di curve

con gli scarponi “aperti”, quest'ultimo volto a sviluppare l'equilibrio antero-postero.

Un pomeriggio è stato poi dedicato ad una lezione teorica e analisi video con ragazzi e genitori. Nella prima parte abbiamo analizzato più in dettaglio i sette livelli dello sci già elencati sopra; si è passati poi ad un approfondimento di particolari aspetti tecnici, quali ad esempio l'angolazione, che come riportato nel testo tecnico, risulta essere *“l'insieme dei movimenti che determina la presa di spigolo e la modifica punto per punto. Questo movimento si ottiene inclinando l'asse longitudinale degli arti inferiori verso l'interno della curva con un'ampiezza, una velocità, una intensità, una direzione e un tempismo che cambiano in funzione delle variabili: pendio, neve, attrezzatura, velocità di percorrenza, traiettorie di curva e forze (comprese quelle inerziali) che agiscono sullo sciatore”*. Abbiamo quindi parlato del vincolo, ovvero il legame che lo sciatore crea con il pendio attraverso una serie di movimenti, tra cui appunto l'angolazione degli sci. Siamo passati all'analisi degli assi corporei e come questi si comportano durante la sciata: l'asse sagittale che deve essere sempre rivolto verso valle; l'asse trasversale che deve essere sempre parallelo al pendio e l'asse longitudinale che deve essere sempre perpendicolare al pendio.

Non è mancato quindi un piccolo accenno di fisica applicata allo sci, trattando la forza centrifuga e centripeta che si generano durante la sciata, argomento questo, che ha suscitato non poco interesse nei ragazzi!

Per concludere abbiamo analizzando i video fatti in pista con ogni singolo atleta, dando così la possibilità ad ognuno di loro di valutare la propria sciata “vista dall'esterno” e capire meglio gli errori e come intervenire per correggerli.

Dobbiamo dire che siamo rimasti piacevolmente sorpresi dall'impegno messo da parte di tutti, anche dei genitori, che pure loro, incuriositi, non si sono sottratti dall'eseguire alcuni esercizi proprio con me, e non solo durante le giornate in pista ma soprattutto nei pomeriggi, dedicati alle lezioni sulla tecnica dello sci.

Ci rivediamo a dicembre, questa volta a San Martino di Castrozza! Ciao...

