

Investimenti sportivi:dalla corsa campestre allo sci di fondo. L'esperienza degli alunni del Lagrangia di Vercelli



Lo sci di fondo non è pratica molto diffusa, almeno per la nostra città di pianura che, per la coltre bianca, annovera molti più appassionati per lo sci alpino da discesa.

Il Progetto scolastico dedicato allo sci di fondo, ormai decennale e promosso dall'Ufficio Educazione Fisica provinciale, è quindi da considerarsi una preziosa risorsa per le nuove generazioni in quanto esperienza unica, oltre all'eventuale tradizione familiare, per trasmettere questa antica forma di cultura nordica di movimento, nata per spostarsi sulla neve in modo opportuno ed agevole.

Gli alunni, a cui gli insegnanti illustrano l'iniziativa, sono intimoriti dal termine fondo perché pensano che occorra possedere una prolungata resistenza fisica: scoprono invece che ci si può preparare gradatamente con le camminate a passo spedito nella cerchia dei viali cittadini organizzate dal Centro Sportivo Scolastico d'Istituto e che la tecnica, che si impara nel corso degli incontri nella località montana di Scopello, è il giusto approccio per la specialità.

Certo quest'anno la situazione neve è stata fino ad oggi alquanto critica ma la caratteristica di innevamento artificiale della pista valsesiana e la sapiente ed affettuosa guida dei validissimi Maestri F.I.S.I. Franca Antonietti, Oscar Valzer, Simone, Gisella, campionessa internazionale di corsa in montagna, ed Ermanno, ci hanno fatto scordare che la neve non era naturale.

I fondamentali di equilibrio a secco, il gesto di scivolamento e la coordinazione tra arti superiori ed inferiori, la sciata con e senza bastoncini divertono i partecipanti principianti, così come gli spettacolari capitomboli causati dai primi approcci con la discesa e la salita a scaletta o a spina di pesce: per i più esperti si perfeziona la tecnica del pattinato, attraverso eleganti e sincronici movimenti, ammirati dai compagni meno iniziati. In pista si fanno anche incontri speciali: abbiamo potuto infatti assistere sia alle accurate evoluzioni di un compagno vercellese, già agonista del biathlon (gara combinata di sci di fondo e carabina), sia agli entusiasmi e ai successi dei compagni diversamente abili.

Il Progetto è anche di preparazione per le fasi provinciali dei Giochi Sportivi Studenteschi, programmati per il 24 febbraio prossimo a Scopello, con una variazione tecnica del Regolamento nazionale nella distanza di percorrenza. Rispetto agli anni scolastici precedenti la categoria femminile passa dai 5km. ai 3km. e 300 metri, mentre la categoria maschile dai 7km. ai 5km. : riduzione sicuramente nell'ottica di un maggior avvicinamento dei giovani a questa disciplina sportiva. Manifestazioni di promozione dello sci di fondo improntate alla diffusione di questo sport, possono essere sia quella nazionale allestita a Milano pochi giorni orsono, con tanto di pista artificiale aperta a tutti, ma soprattutto gli appuntamenti sportivi scolastici, con distanze sostenibili per i nostri giovani.

Alquanto consigliata quindi la promozione di questo sport ai partecipanti della corsa campestre e ai calciatori poiché si utilizza, almeno come capacità di base, la stessa capacità di resistenza generale aerobica e la stessa capacità di adattamento alla pratica all'aria aperta: la disciplina è promossa però a tutti gli alunni, indistintamente, poiché la passione e il piacere per uno sport sono sempre frutto di sensibilità personale e non solo di capacità condizionali .

L'Istituto "Lagrangia " di Vercelli ha partecipato al Progetto di Sci di fondo con i seguenti alunni: Barbero Martina, Baschieri Ilaria, Bellone Sabrina, Bertignono Eleonora, Cianfanelli Elena, Galliani Giulia, Gallina Eugenio, Mohamed Linda, Motteran Alessia, Sesto Gioia e Vanzini Greta coordinati e preparati dalla docente Claudia Arposio.

La redazione dell'Istituto di Istruzione Superiore 'L.Lagrangia' di Vercelli