

Sci : preparazione fisica sul terreno

Autor(en): **Gursky, Jan**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000659>

Nutzungsbedingungen

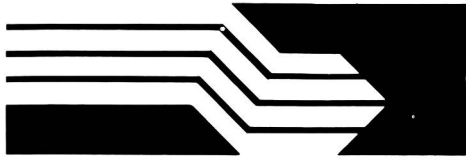
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Sci: preparazione fisica sul terreno

Jan Gursky

Collaborazione: Christof Kolb
Illustrazioni: Wolfgang Weiss

Tutti sanno ormai quanto siano importanti sia la messa in moto che il fatto di abituarsi progressivamente ai movimenti dello sci; e non esiste certo nessuna ragione per lasciare da parte questa pratica di preparazione, soprattutto se si tiene in considerazione la notevole riduzione della capacità di reazione della muscolatura, sia per il freddo che quale conseguenza delle lunghe salite in sciovia. Il ritardo delle reazioni conduce spesso ad un comportamento sbagliato e crea situazioni nelle quali l'incidente si può facilmente produrre. La scelta ed il dosaggio degli esercizi devono avvenire in funzione delle possibilità offerte dalla regione, della durezza della neve, del tempo (meteorologico) e dell'età degli sciatori. La durata totale del periodo di preparazione fisica e del conseguente adattamento alla discesa deve situarsi tra i 15 ed i 20 minuti.

Schema di procedimento

- Riscaldamento (durata in funzione della temperatura dell'aria)
- Ginnastica (gruppo di 6 esercizi: braccia, gambe, colonna vertebrale in flessione in avanti, indietro; laterale e rotazione)
- Esercizi d'abilità o piccola gara
- Adattamento alla discesa (eventualmente completato con esercizi metodologici)

Con i bastoni

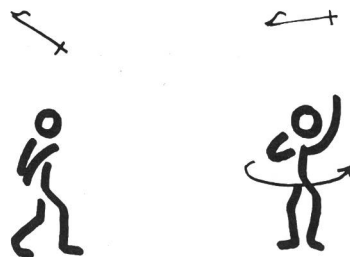
Correre

lanciare in alto il bastoncino, alternativamente a destra e a sinistra



Marciare

lanciare in alto il bastoncino a due mani e nel frattempo:

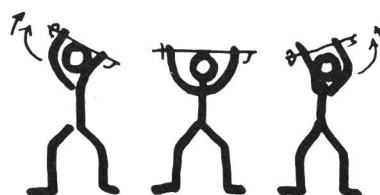


battere le mani dietro la schiena

effettuare $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{4}$ giro su se stessi

flettere a fondo le gambe e tenderle

In posizione a gambe divaricate, afferrare il bastoncino a due mani, presa larga:



rotazione con molleggiamento



flettere il tronco tenendo le braccia lontano in avanti

idem, ma tenendo il bastoncino sulle spalle



idem, ma posando il bastoncino a terra

In colonna per uno



il primo tiene il bastone come ostacolo, il secondo lo supera con un salto e così di seguito

In posizione a gambe divaricate

col bastoncino descrivere un otto attorno alle gambe



cerchi del tronco a destra e a sinistra alternativamente

Gran passo in avanti



molleggiamenti col bastoncino in alto, alternativamente a destra e a sinistra, con decontrazione intermedia

Il bastoncino in equilibrio



sulla mano
sulle dita
sul gomito
sul mento
sulla punta di un piede



rapido cambiamento di posto, senza che il bastone cada, anche a tre o a quattro

Lanciare e riprendere



passaggi: — orizzontalmente a due mani
— verticalmente con una mano sola
— effettuando 1/4 giro su se stessi dopo il lancio

In appoggio sui bastoncini



flettere a fondo le gambe e tenderle



bilanciare una gamba in avanti e indietro; alternativamente a destra e a sinistra



salto sollevando le ginocchia

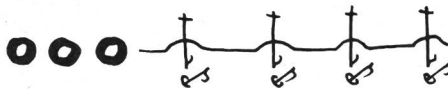
circolo delle gambe all'interno e all'esterno dei bastoncini



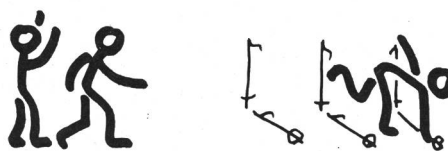
posizione a gambe divaricate, una flessa e l'altra tesa, cambiare a destra e a sinistra, anche con molleggiamento



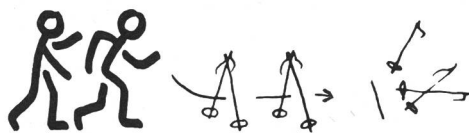
Staffette



A: corre, raccoglie i bastoncini e li passa a B



B: corre e ripone i bastoncini a terra
C: come A, e così di seguito



ognuno va a cercare il suo bastone; come staffetta o come gara di massa

Con gli sci

Corse a slalom



— saltellando su di una gamba (sci «esterno» — sci «interno») —
— a passi di galoppo laterali

Salti

- salti in corsa
- salti a gambe unite, salti in estensione dalla posizione raggruppata
- «il salto della lepore»

Ginnastica



— cambiare dalla posizione d'appoggio manuale e pedestre alla posizione raggruppata



flessione del tronco in avanti



flessione del tronco indietro, con rotazione per toccare le caviglie

Con i bastoni e uno sci

Staffette «in monopattino» e gli esercizi seguenti



capriola laterale



salto «a forbice» girando verso l'esterno

Con ambedue gli sci

A coppie o in gruppo di tre



— flettere il tronco in avanti e tenderlo



- rotazioni del tronco a destra e a sinistra



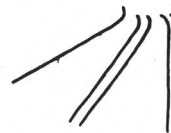
- tirare il compagno in avanti, facendolo passare tra le proprie gambe



- tirarsi alternativamente in avanti

Con ambedue gli sci

Individualmente girare sul posto



- attorno alle punte



- attorno alle «code»

- alternativamente attorno alle punte e alle «code»



- chi esegue il movimento in modo da ottenere il disegno più bello?
- chi esegue il movimento nel modo più rapido?
- chi lo sa eseguire con un salto e con $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ giro?

Adattamento alla discesa

Accurato dosaggio della velocità

Fissare la traccia in modo altrettanto accurato

Scelta pure accurata degli esercizi; ecco alcuni esempi:

- alternanza tra spostamento del peso del corpo in avanti e indietro, anche come esercizio d'equilibrio su di un solo sci
- spostamento del peso del corpo alternativamente in avanti e indietro nella posizione a gambe completamente flesse
- salti «di scarico», sollevando:
 - a) la «coda» degli sci
 - b) la punta degli sci
 - c) gli sci nella loro lunghezza totale
- salti «di scarico» con appoggio su ambedue i bastoni e tirando le ginocchia verso l'alto
- salti «di scarico» con appoggio su di un bastone solo e leggera posizione trasversale degli sci per l'atterraggio
- in discesa obliqua, spostarsi e saltare parallelamente a monte e a valle
- scivolata obliqua in avanti e indietro, aumentare progressivamente fino al «walzer»