

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Band: 40 (1983)
Heft: 11

Artikel: Sempre in forma anche e non solo sugli sci...
Autor: Vannini, Carlotta
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000365>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sempre in forma anche e non solo sugli sci...

di Carlotta Vannini

L'allenamento dei fattori di condizione fisica (forza, tecnica, resistenza ecc.) avviene soprattutto nel periodo estivo/autunnale. Questa fase è importantissima per i competitori ma anche gli sciatori meno esigenti non dovrebbero trascurare questa preparazione, praticando dello sport almeno due volte alla settimana. Vi accorgete che se siete un tantino in forma fisicamente non avrete troppe difficoltà quando affronterete i primi manti nevosi. Anche perché la stanchezza, oltre a provocare rischi d'incidenti, influenza negativamente la vostra tecnica. Durante il periodo invernale bisogna in tutti i casi mantenere, o se possibile migliorare, la forma fisica acquisita durante la preparazione estiva/autunnale.

Desideriamo proporre, per ogni singolo fattore di condizione fisica (esclusa la forza massima, forza tenacia), alcuni esercizi che potrete eseguire a casa (in palestra o all'aria aperta), unitamente a forme di gioco da effettuare sulla neve.

Si potranno svolgere gli esercizi a secco senza l'impiego di molto materiale e questo per permettere a tutti gli appassionati di poterli eseguire, nel limite del possibile, a casa.

Tutto questo per mantenervi sempre in perfetta forma fisica!

Attenzione! Non presenteremo alcuna introduzione teorica riguardante i singoli fattori di condizione fisica. Per l'attività dello sci alpino i fattori più importanti sono i seguenti: la resistenza locale (gambe), la potenza, la scioltezza articolare, l'agilità, l'abilità.

Non va però dimenticato che l'allenamento della tenacia è la premessa per qualsiasi altro fattore di condizione fisica. Uno degli effetti di questo allenamento è la dilatazione delle pareti del cuore. Con un allenamento di resistenza queste diventano più spesse e più resistenti. È quindi più facile dilatare pareti sottili!

Quando si parla di pausa si intende pausa attiva, cioè scuotere leggermente le braccia o le gambe, camminare, trotterellare... insomma bisogna sempre essere in leggero movimento. In questo modo il recupero è più veloce, perché il sangue può portar via l'acido lattico che si è accumulato nei muscoli (muscoli pesanti). Ad esempio: il cuore pompa x litri di sangue durante la fase di sforzo, se mi fermo il

cuore pompa x-10 e porta via solo poco acido lattico.

Se invece sono sempre in movimento, il cuore pompa ancora abbastanza sangue per portar via tutto o quasi l'acido lattico.

Tenacia

Esercizi a secco...

1° obiettivo: correre senza fermarsi... Per i soggetti poco allenati si può proporre di correre tranquillamente per 8-10-12-15 minuti.

2° obiettivo: correre il maggior numero di km in un determinato tempo. Solo quando il soggetto sa correre per lungo tempo, può aumentare l'intensità dell'allenamento. Quanti km si sono percorsi in 10-12-15 minuti?

3° obiettivo: percorrere una distanza prestabilita il più velocemente possibile.

Solo a questo momento, cioè dopo esser passati dalle tappe precedenti che hanno reso l'organismo capace di lavorare aerobicamente (con apporto di ossigeno), si può introdurre il cronometraggio su lunghe distanze. Distanza minima 1,5 km. Quanto tempo per percorrere una determinata tratta?

- Percorso Vita
- Nuotare lunghe distanze
- Giri in bicicletta
- Aerobic

Qualsiasi attività fisica che faccia salire a oltre 160 le pulsazioni al minuto.

...e sulla neve

1. Formare delle coppie e lasciare i bastoni in cima allo sci-lift.

La prima coppia parte, tenendosi sempre per mano, e fa 3 o 4 porte di slalom, gira attorno al quinto e al sesto paletto e continua a sciare senza fermarsi fino allo sci-lift. La seconda (terza, quarta ecc.) coppia parte quando la prima (seconda, terza ecc.) gira attorno al quinto paletto.



2. A coppie: A deve eseguire esattamente gli stessi movimenti del suo compagno. Unica condizione: è proibito fermarsi prima di arrivare allo sci-lift. Importante è sciare senza mai fermarsi. Salendo con lo sci-lift o con altri impianti di risalita si ha il tempo di recuperare e si è di nuovo in forma per affrontare la prossima discesa.

Resistenza

Esercizi a secco...

1. Mettersi in posizione di discesa libera:
5 volte 15 sec. con 15 sec. di pausa ogni volta.
2. Appoggi facciali: 2 x 15 flessioni
30 secondi di pausa ogni volta.



3. Salto alla corda il più velocemente possibile 5 x 20 saltelli, 15 sec. di pausa tra ogni volta.
4. Salire le scale, almeno 20 gradini, correndo e scendere tranquillamente. Ripetere l'esercizio 3-5 volte.
5. Coricati sulla schiena, mani dietro la nuca. Flettere il tronco in avanti e toccare con il gomito sinistro il ginocchio della gamba destra flessa, la gamba sinistra resta tesa. Ritornare alla posizione iniziale. Quindi iniziare l'esercizio con l'altro ginocchio, cioè gomito destro-ginocchio sinistro.
50 x 10 flessioni a sinistra/destra con 15 sec. di pausa ogni volta.



6. Sul ventre, braccia tese in avanti → alzare il busto e le braccia in avanti, le gambe restano tese
2 x 10 con 15 sec. di pausa ogni volta.

...e sulla neve

1. Togliere i due sci, posarli sulla neve e accanto ad essi mettere i due bastoni. Allontanarsi circa 10 m. Al via correre a cercare un bastone e portarlo sulla linea di partenza. **Attenzione:** appoggiarlo e non lanciarlo. Quindi andare a prendere l'altro bastone, riportarlo; altrettanto con gli sci. Vince chi per primo calza gli sci.

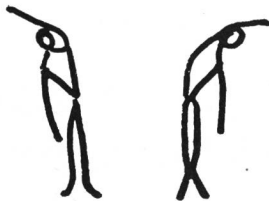
2. Slalom umano senza sci.
3. Gioco dell'ombra senza sci, imitare esattamente quello che fa il compagno, poi cambio.
È possibile organizzare qualsiasi forma di staffetta: senza sci, con uno sci, con i due sci.
4. Sul posto, mantenere la posizione di discesa. Immaginate una discesa libera che dura solo 15-30 sec.! con i vari salti, curve ecc. Eseguire 4 «discese», pausa di 15 sec. tra ogni «discesa».
5. Corto raggio: chi riesce a fare il maggior numero di curve in un determinato spazio? (anche a coppie).
6. Discesa in linea diagonale, mantenere la posizione di discesa. Eseguire 5-6 discese in linea diagonale.
7. Passo ventaglio verso monte, anche attorno ai paletti.

Scioltrezza articolare

Esercizi a secco...

Eseguire gli esercizi lentamente senza movimenti bruschi.

1. Rotazione della testa / in avanti e indietro / lateralmente (2x)
2. Circoli delle braccia in avanti e indietro (2x)
3. Scendere lateralmente (schiena contro il muro) (2x 10'')



4. Toccare il pavimento con le mani, le gambe restano tese (2x 10'')
5. Toccare le ginocchia con la testa, le gambe restano tese (2x 10'')



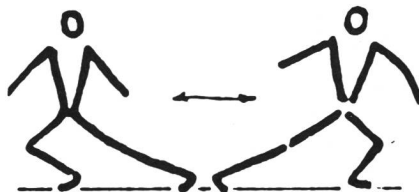
6. Seduti → circoli delle caviglie dalle due parti. Eseguire 5 circoli da una parte e 5 dall'altra
7. Seduti sui talloni → lasciarsi andare indietro (2x 10'')
8. Posizione ostacoli → toccare i piedi con le mani (2x 10'')



9. Seduti → tirare il piede contro il ventre (schiena contro il muro) (2x 10'')
10. Sedersi in mezzo alle gambe → lasciarsi andare indietro (2x 10'')
11. Seduti → tenere un piede con le due mani e tendere la gamba (2x 10'')
12. Sulla schiena, mani dietro la nuca, gambe piegate → tirare la testa in avanti (2x 10'')
13. Sul ventre → spingersi verso l'alto con le braccia, tirare la testa indietro (2x 10'')

...e sulla neve

1. «Miscela». Togliere gli sci, comporre gruppi di 5-6 persone e formare un piccolissimo circolo. Chiudere gli occhi e «mescolare» le mani. Ognuno prende le mani di un compagno. Aprire gli occhi e formare nuovamente un circolo senza però mai abbandonare la presa.
2. Sul posto tendere le braccia in alto e cercare di toccare «il cielo» (2x 10'')
3. Gambe divaricate → la gamba destra piegata, l'altra tesa, restare in questa posizione per alcuni secondi poi cambiare gamba.



4. Chi riesce a percorrere una determinata tratta facendo meno passi possibili?
5. Mettere gli sci. Tenendo sempre le gambe tese cercare di toccare le punte. Restare in questa posizione, cioè gambe tese e busto inclinato, per un paio di secondi. Rifare l'esercizio 5-6 volte.
6. Alzare lo sci destro verticalmente, le due gambe sono tese / flettere il busto in avanti, restare in questa posizione per alcuni secondi. Ripetere l'esercizio 5 volte da una parte e 5 dall'altra. Su terreno leggermente ripido.



7. Discesa in linea di pendio: lanciare lateralmente alternativamente la

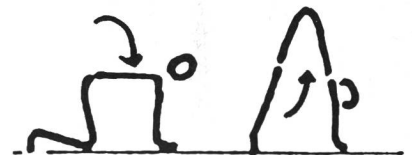
gamba destra e quella sinistra. Chi riesce a lanciairla più in alto mantenendo sempre il busto eretto? Chi trova la forma più elegante (impiego delle braccia)?

8. Eseguire la curva piegando la gamba interna e tendendo quella esterna. Finita la curva si ritorna in posizione «normale» (discesa in linea diagonale) pronti per eseguire un'altra curva (curva Fuzzi). Chi sa combinare elegantemente gli esercizi 7 e 8?

Abilità-agilità

Esercizi a secco...

1. Eseguire l'appoggio rovesciato contro il muro. Ripetere l'esercizio 8-10 volte. Chi riesce senza appoggiarsi al muro?
2. Eseguire una serie di capriole in avanti e indietro. Qualsiasi gioco con palloni, palle o palline è appropriato: tennis, pallacanestro, pallavolo, palla bruciata ecc.
4. Passare sotto il tavolo di cucina, girarci attorno una volta e ripassare sotto il tavolo. Eseguire l'esercizio 8-10 volte.
5. Salti alla cordicella. Trovare il maggiore numero di salti differenti.
6. A coppie, uno di fronte all'altro, darsi le mani. Passare entrambi la gamba sinistra, sopra le mani, dall'esterno verso l'interno. Quindi, senza mai lasciare la presa, portare le braccia sopra la testa portandosi schiena contro schiena e ritornare alla posizione di partenza, togliendo dal circolo la gamba sinistra. Eseguire l'esercizio 5-6 volte.
7. A coppie. A si mette in posizione carponi, B lo salta a piedi uniti. A questo punto A si mette in posizione di appoggio facciale e B passa sotto A. Ripetere l'esercizio completo 10 volte poi cambiare i ruoli.



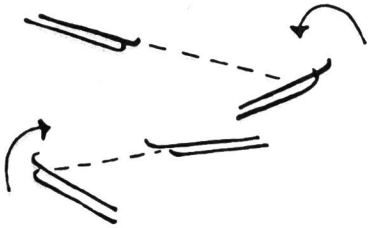
... e sulla neve

1. Eseguire la conversione 5 volte da una parte e 5 volte dall'altra.
2. A coppie: tirare il compagno in avanti, facendolo passare tra le proprie gambe.
3. Girare attorno alle punte/code, alternativamente attorno alle punte e alle code.

Chi esegue il movimento in modo da ottenere il disegno più bello? Chi esegue il giro completo più velocemente possibile?

Chi sa eseguire un giro completo effettuando dei salti?

- Nella discesa in linea di pendio lanciare un bastone (un guanto) in alto e riprenderlo. Chi sa eseguire l'esercizio nella discesa in linea diagonale oppure durante una curva?
- Eseguire lo slittamento laterale (per ribaltamento delle ginocchia) da una parte e dall'altra. Chi esegue il maggior numero di movimenti con le ginocchia in un determinato spazio? Chi riesce ad eseguire il movimento nella discesa in linea diagonale?
- Eseguire lo slittamento obliquo dai due lati.
- Il Walzer. Non frenare la rotazione come nel caso dello slittamento obliquo (posizione arretrata per una rotazione delle code degli sci, posizione avanzata per una rotazione delle punte). Chi riesce ad eseguire il walzer dalle due parti? Chi sa eseguirne 5 di seguito?



- Sorpasso autorizzato. B si trova dietro A, darsi le mani. B passa sopra la coda degli sci di A che lo tira verso l'avanti dal suo lato. A e B alternano l'esercizio. Quale coppia sa eseguire l'esercizio in leggera discesa?
- Eseguire una curva tenendo sempre alzato lo sci interno, cioè effettuare la curva sullo sci esterno.
- Eseguire la curva alzando lo sci esterno, cioè effettuare la curva sullo sci interno. Tutti i facili esercizi di sci acrobatico si prestano molto bene al miglioramento dell'agilità e dell'abilità sugli sci!

Potenza

Esercizi a secco...

- Chi riesce a fare il salto più lungo a piedi uniti? Ripetere l'esercizio 8 volte di seguito.
- Dalla posizione accosciata, saltare contro il muro e toccare un punto situato a 30 cm al di sopra delle due braccia tese. Ogni salto inizia dalla

posizione accosciata. Eseguire l'esercizio 5-8 volte di seguito.

- Lasciarsi cadere contro il muro e respingersi energicamente con le braccia. Eseguire l'esercizio 8 volte di seguito.
- Effettuare un salto seguito da un raggruppamento delle ginocchia. Eseguire 3 volte 3-4 salti di seguito.

... e sulla neve

- Sul posto saltare con gli sci uniti. Eseguire 8 salti di seguito. Chi riesce ad eseguire lo stesso esercizio nella discesa in linea di pendio?
- Nella discesa in linea diagonale, saltare con gli sci uniti verso valle. Eseguire 5-8 salti. Chi riesce ad eseguirne 3 di seguito? Chi riesce a saltare con gli sci uniti verso monte?
- Passo del pattinatore; dapprima senza la spinta dei bastoni quindi con spinta. Chi riesce a percorrere una determinata tratta eseguendo il minor numero possibile di passi del pattinatore? Si possono organizzare anche delle staffette.
- Nella discesa in linea di pendio, salto a gambe divaricate. Chi sa eseguire 3 salti di seguito?
- Monopattino. Organizzare delle staffette.
- A coppie, entrambi calzano un solo sci. A deve cercare di spingere B in avanti fino ad un determinato punto, quindi cambio. Eseguire l'esercizio 4-5 volte. Partendo tutti assieme, chi arriva primo al paletto?

Velocità

Esercizi a secco...

- In 20 sec. si deve toccare, alternativamente con il piede destro e sinistro, un punto situato a 30-40 cm d'altezza.



- Tempo 20 sec., battere le mani il maggior numero di volte sopra la testa e sui fianchi.
- Toccare i due paletti (o due sedie) il maggior numero possibile con la mano sinistra. Tempo a disposizione 20 sec. Eseguire lo stesso esercizio con la mano destra.
- A coppie. A è seduto, gambe e braccia sono tese orizzontalmente in avanti. B lancia la palla sopra la testa di B, quest'ultimo tenta di

prendere la palla. Eseguire l'esercizio 10 volte poi cambiare i ruoli.



- A coppie, uno dietro all'altro. A lancia la palla contro il muro e B deve cercare di prenderla. Eseguire l'esercizio 10 volte poi cambiare i ruoli. Non bisogna lanciare la palla troppo forte!
- Correre liberamente in un'area ben determinata. 1 fischio = cambiare direzione. 2 fischi = toccare il pavimento con le mani.
- Giorno e notte. Se si dice notte la squadra B deve scappare e la squadra A la rincorre. Se si dice giorno i ruoli s'inversano. Delimitare l'area di gioco.

... e sulla neve

- Partenze a coppie e spingere per una determinata tratta: 10-20 m. Uno dei due può contare 3-2-1 via, oppure A parte e B deve reagire immediatamente.
- Senza sci, a coppie. A deve sempre restare alla sinistra di B. Quindi cambiare i ruoli.
- Sciare a stella, es. corto raggio. Quando il monitore dice stop, tutti si fermano.
- A coppie, uno dietro l'altro. Sciare non troppo velocemente. Quello arretrato grida stop e l'altro deve fermarsi. Eseguire l'esercizio 5-8 volte di seguito poi cambiare i ruoli.
- Sci cieco (solo su pista libera e non pericolosa). A coppie: il «cieco» (occhi chiusi) scia verso il vedente; ad es. discesa in linea diagonale-curva con apertura a monte ecc. Il vedente dà gli ordini: «in avanti, curva a sinistra...» Stesso esercizio ma il «cieco» scia davanti, il vedente dietro. Comando: «sinistra, in avanti, destra...» Sono possibili tutte le forme semplici di movimento e di discesa, ma per ragioni di sicurezza sempre con un vedente. □

Bibliografia

Manuale del Monitore G+S: Sci
Peter Spring, La salle comme terrain de course
- Educazione fisica nella scuola 9, 10/83
Federazione svizzera di sci - Fogli d'esercizi