Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 11

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

La messa in moto per lo sciatore

di Jean-Pierre Sudan

Adattamento: Carlotta Vannini

In tutte le attività sportive, prima di arrivare alla fase di prestazione o all'allenamento vero e proprio, si riscaldano i muscoli. Il perché è ovvio!
Per chi ancora non lo sapesse, ricordiamo che i maggiori incidenti avvengono all'inizio della giornata, ed è quindi importante inculcare il principio della messa in moto a tutti gli appassionati di questo sport invernale (red.).

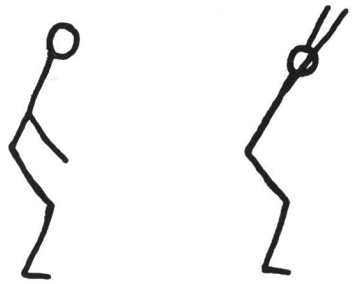
Perché si esegue una messa in moto? Si riscalda l'organismo per evitare: movimenti inopportuni, dispendi d'energia troppo elevati, la fatica, gli *incidenti.* Inoltre con la messa in moto si stimola l'apparato cardiocircolatorio favorendo così una migliore disponibilità al movimento.
La messa in moto influenza anche la psiche dell'individuo, cioè lo sciatore che sente i muscoli caldi e a proprio agio sarà maggiormente motivato per iniziare la discesa. Stesso ragionamento vale quando si esegue una messa in moto in un gruppo. Se già sin dall'inizio l'atmosfera è allegra, rilassata, simpatica, la lezione o la giornata si preannunceranno delle migliori. Spesso però si trova una scusa per evitare questo riscaldamento: brutto tempo, il terreno non è adatto, l'altitudine ecc.

Vi proponiamo quindi 2 esempi:

Condizioni particolari

Si arriva al Piccolo Cervino, nevica e soffia un vento forte, come si farà per fare una messa in moto?
Già l'attraversata del cunicolo stimola il sistema cardiocircolatorio. Si continuerà il proprio riscaldamento all'interno eseguendo esercizi di stretching (di allungamento). La durata di ogni singolo esercizio varia dai 10 ai 30 secondi a seconda dell'abitudine di ogni singolo individuo.

— posizione semi-accovacciata, piedi ben piatti, schiena diritta



— stesso esercizio, ma tirare le braccia in alto
— gambe leggermente divaricate, flessione *laterale* del busto

— tirare la testa
  a) indietro
  b) in avanti
  c) lateralmente
— gambe tese, busto chinato in avanti: tirare le braccia verso il basso

— sedersi tra le ginocchia

— tenere il bastone con le due mani: tirare le braccia indietro

— appoggiarsi alla parete, oppure ad un compagno: tenere il piede destro nella mano destra e tirare indietro

Uscire, calzare gli sci ed iniziare la discesa eseguendo alcuni esercizi:

a) passo del pattinatore con e poi senza la spinta dei bastoni
b) alzare uno sci di fianco
a coppie:
c) seguire ed imitare il compagno
d) passo ventaglio a monte da una parte e dall'altra
e) corto raggio nel primo pendio ripido.

Condizioni ideali

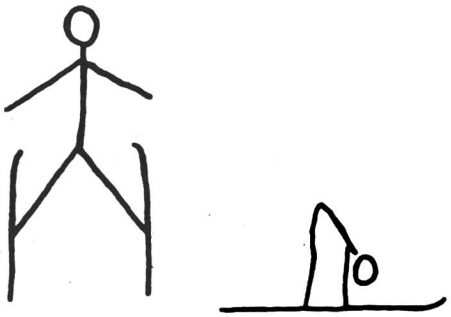
Abbiamo a disposizione un terreno piatto con neve battuta, e il tempo è bello. Per non sudare si toglierà la giacca.

Gioco

Formare due squadre (o quattro) di 4 o 5 giocatori.
Ognuno calza un solo sci, l'altro lo si mette al di fuori dell'area di gioco, delimitata da quattro bastoni (usare gli sci sarebbe troppo pericoloso). La squadra A si lancia un guanto (o un berretto) il maggior numero di volte, la squadra B deve cercare di intercettarlo.
Quale squadra realizza il maggior numero di passaggi? Il gioco può durare circa cinque minuti.

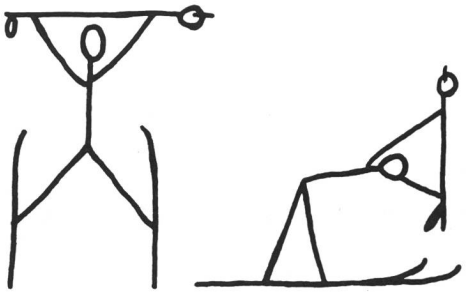
Ginnastica (con i due sci)

— gambe divaricate: 3 flessioni del tronco in avanti poi rialzarsi (da 8 a 10 ripetizioni)

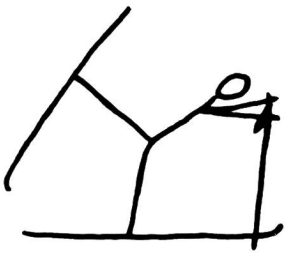


— gambe leggermente divaricate: scendere in 3 tempi di fianco (da 8 a 10 ripetizioni)

— gambe divaricate, tenere un bastone tra le mani: chinare il tronco fino all'orizzontale mantenendo se possibile la schiena diritta, le braccia tese in avanti e gambe tese: 3 rotazioni del tronco a sinistra e a destra, raddrizzarsi tenendo le braccia tese nel prolungamento del corpo (da 6 a 8 ripetizioni)



— gambe leggermente divaricate: sedersi sui talloni ed eseguire 3 movimenti di molleggio tenendo sempre il bastone con le due mani davanti al corpo, quindi rialzarsi (da 10 a 12 ripetizioni)
— appoggiandosi ai bastoni lanciate una gamba indietro con 3 movimenti di molleggio verso l'alto (da 3 a 4 ripetizioni, poi cambiare gamba).



Si eseguono i movimenti più facilmente e meglio se il monitore batte il tempo con le mani o con i bastoni. Tutti gli esercizi devono esser svolti in modo progressivo e non bruscamente.

Spostandosi...

Leggera discesa

a) sedersi sugli sci poi rialzarsi (da 4 a 5 ripetizioni)
b) saltare da uno sci all'altro con uno spostamento laterale (da 6 a 8 ripetizioni)
c) discesa in linea diagonale: peso del corpo sulla gamba a monte che è completamente flessa, la gamba a valle rimane tesa: rialzarsi in posizione normale poi ridiscendere; ripetere l'esercizio 3 o 4 volte nella stessa discesa poi cambiare lato.
d) saltare con gli sci uniti verso valle, da 6 a 8 ripetizioni poi cambiare lato.

A questo punto si passerà alla tecnica, che vi risulterà meno complicata appunto perché avete riscaldato per bene i vostri muscoli! □