

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	34 (1977)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Sci : preparazione fisica sul terreno
<b>Autor:</b>	Gursky, Jan
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000659">https://doi.org/10.5169/seals-1000659</a>

#### **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:** 24.01.2026

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



# TEORIA E PRATICA

## 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)

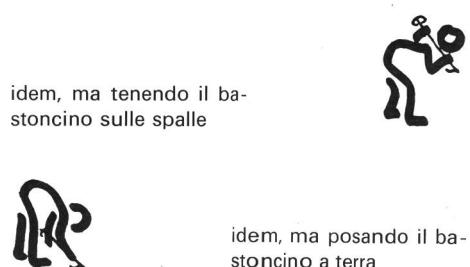
### Con i bastoni

#### Correre

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

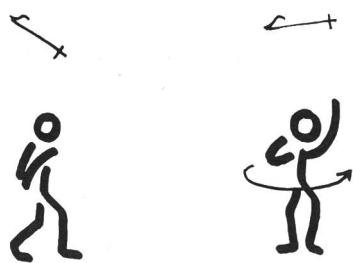


flettere il tronco tenendo le braccia lontano in avanti



#### Marciare

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



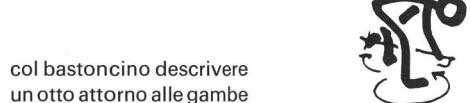
battere le mani dietro la schiena

effettuare 1/2 o 1/4 giro su se stessi



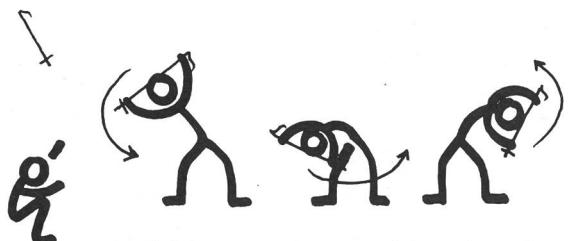
il primo tiene il bastone come ostacolo, il secondo lo supera con un salto e così di seguito

#### In posizione a gambe divaricate



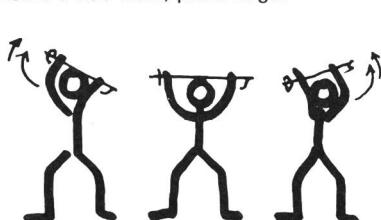
col bastoncino descrivere un otto attorno alle gambe

flettere a fondo le gambe e tenderle

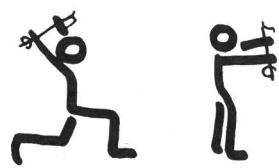


circoli del tronco a destra e a sinistra alternativamente

#### Gran passo in avanti



rotazione con molleggiamento



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  $\frac{1}{4}$  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



### Salvi

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

### Ginnastica



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



flessione del tronco in avanti

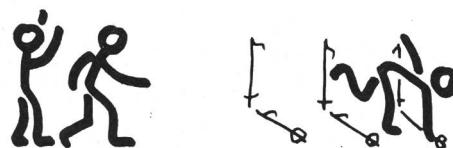


flessione del tronco indietro, con rotazione per toccare le caviglie

### 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

### Con i bastoni e uno sci

Staffette «in monopattino» e gli esercizi seguenti



capriola laterale



salto «a forbice» girando verso l'esterno

### Con gli sci

#### Corse a slalom



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

### Con ambedue gli sci

A coppia 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



– 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»