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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 12

Artikel: Ginnastica presciatoria per tutta la famiglia

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000561

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: 09.12.2025

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

Ginnastica presciatoria per tutta la famiglia

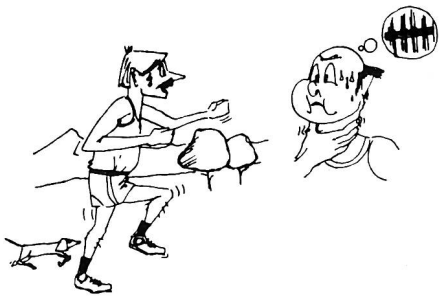
Nelle regioni alpine lo sci è diventato, negli ultimi venti anni, lo sport invernale maggiormente praticato. Lo sviluppo nel settore dei materiali e la sistemazione dei centri turistico-sportivi, che permettono agli sciatori d'ogni livello di praticare questa disciplina, hanno fatto in modo che lo sci diventi l'occupazione del tempo libero preferita da numerose famiglie.
Lo sci è però legato a un fattore rischio del quale non si può non tenerne conto. Se si pensa che circa il dieci percento di tutte le ferite dovute a incidenti sono di origine sportiva, e in questa classifica primeggiano le ferite dovute alla pratica del calcio e dello sci. Cause di questi incidenti sono quasi sempre preparazione lacunosa, fatica e mancanza di disciplina.
Affinché sciare diventi veramente un piacevole divertimento di famiglia, è necessario dare la dovuta importanza alla preparazione fisica pianificata e lungimirante. Chi riprende la pratica sportiva dello sci dopo mesi o anni di pausa senza prepararsi adeguatamente, non solo si espone a grandi rischi ma avrà anche meno piacere, dato che il corpo si affatica subito.
Coscienti di questo fatto e quindi preparandosi alla stagione invernale con un adeguato e progressivo allenamento di condizione fisica, non solo si vivranno bellissime giornate sugli sci, ma si contribuirà tramite lo sport a trovare una soluzione al problema del tempo libero dell'intera famiglia. L'allenamento della condizione non dev'essere inteso come duro e triste, bensì piacevolmente impegnativo per la salute del proprio corpo.
La preparazione fisica per la pratica sportiva dello sci ha quale scopo di creare i presupposti fisici e psichici necessari allo svolgimento di questa disciplina sportiva. La padronanza tecnica nello sci esige certe capacità fisiche. In particolare, tramite una preparazione fisica speciale, si cercherà di raggiungere un'alta capacità di resistenza contro la fatica, in modo da potersi divertire maggiormente sugli sci.
Generalmente quando si parla di buona o cattiva condizione di uno sportivo, nella maggior parte dei casi s'intende il grado d'espressione della tenacia motoria e fors'anche della forza. Al termine condizione sottostanno le seguenti qualità motorie di base: tenacia motoria, forza motoria, velocità motoria, equilibrio motorio e l'agilità. La condizione fisica generale è quindi un termine complesso che rappresenta il grado d'espressione di tutte queste qualità motorie.
La condizione fisica speciale dello sciatore comprende solo quelle qualità motorie che determinano la prestazione in questo sport. Presentiamo quindi una serie di esercizi appropriati alla condizione fisica specifica dello sciatore, che possono essere svolti allegramente in famiglia.

Tenacia motoria

Con il miglioramento della tenacia motoria generale si vuole innanzitutto rafforzare la resistenza alla fatica tramite un intenso e lungo stimolo del sistema circolatorio. Quale allenamento sono particolarmente adatte le corse di resistenza di diverso tipo. Queste corse esigono anche uno sforzo psichico. Occorre quindi scegliere bene il terreno dove correre, per esempio foresta, collina (in tutti casi sono da evitare strade asfaltate dal traffico intenso).

Corsa di resistenza (bosco, campagna)

Cercare, secondo il proprio livello di prestazione, di correre e/o marciare velocemente (ca. 20 min.). Sforzo in modo d'aumentare le pulsazioni e mantenerle fra 140–160 al minuto. Controllare spesso le pulsazioni ponendo pollice e indice nelle vicinanze del pomo d'Adamo, contare i colpi durante 15 secondi, moltiplicarli per quattro e si ottiene così le pulsazioni al minuto. I bambini devono dapprima abituarsi a corse di media velocità. All'inizio scegliere percorsi pianeggianti. Dopo un po' di tempo cercare di correre più a lungo mantenendo stabili le pulsazioni.



Corse-slalom

Con bastoni da sci, rami, picchetti, palloni ecc. (posti a una distanza di almeno 5 m) creare un circuito. Percorrere lo slalom in un determinato tempo (20–40 sec.). Ideale per gare in famiglia, dove però non conta il tempo assoluto, bensì il proprio miglioramento fra un allenamento e l'altro. 3–6 corse-slalom; 20–30 sec. di sforzo; 40–80 sec. di pausa.

Giochi di corsa

Si tratta di corse di 15–30 minuti, attraverso la natura, nelle quali la velocità viene costantemente variata. Lasciarsi guidare dal terreno: messa in moto calma – slalom fra gli alberi – scatti su leggere discese – trotto – scatti di 20–30 m – marciare – velocità progressiva ecc.

Giochi

Giochi di movimenti, inseguimento, staffette, con palloni, se svolti intensamente e a lungo, sono adatti al buon miglioramento della tenacia generale.

Tenacia muscolare locale

Nello sci vengono particolarmente sollecitate, e per periodi di tempo abbastanza lunghi, parti della muscolatura (cosce, schiena ecc.). La tenacia di questi muscoli dipende essenzialmente dal volume di sangue in essi contenuto e dalla capacità di sfruttamento dell'ossigeno contenuto nel sangue. Per migliorare la tenacia dei singoli gruppi muscolari, proponiamo una serie di esercizi.

1. Muscoli delle gambe

Salti d'affondo

Mani sulla nuca, eseguire passi d'affondo saltati; circa 20–30 volte; 2–4 serie.

Flessioni delle ginocchia

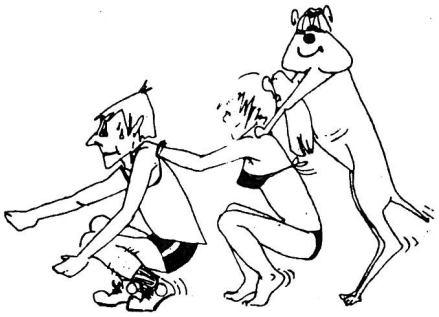
Dalla posizione in piedi, eseguire profonde flessioni; anche con pesi sulle spalle. Senza carico: 20–40 sec.; 2–4 serie.

Danza dei cosacchi

In posizione raggruppata, lanciare alternativamente la gamba sinistra e destra.

Passo dell'oca

In colonna, posizione raggruppata, braccia sulle spalle del compagno che precede: marcia a piccoli passi sotto ostacoli (galleria). 20–25 m; 2–4 serie.

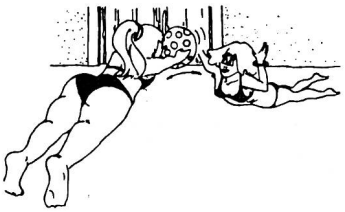


Lotta dei galli

A coppie, posizione raggruppata, braccia incrociate: cercare di far cadere l'avversario. Il papà può ev. lottare contro due bambini, la moglie e il figlio ecc. Quanti punti si raggiungono in un minuto?

2. Muscolatura addominale e dorsale

Passarsi la palla



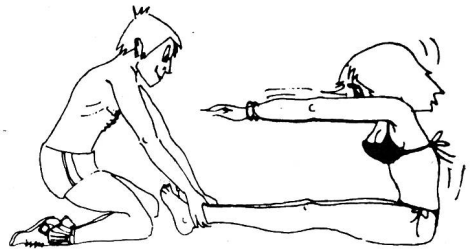
A coppie, bocconi a una distanza di circa 1–1,5 m: lanciarsi la palla più a lungo possibile senza che i gomiti tocchino il suolo. Quale coppia raccoglie il maggior numero di punti?

Remare

Cercare, seduti a terra e senza che le gambe tocchino il suolo, di eseguire il maggior numero di movimenti di voga in un determinato tempo (circa 1 min.).

Rialzarsi da posizione supina

Sdraiati sulla schiena, gambe trattenute dal partner. Mantenendo le gambe tese, sollevare il tronco fino a toccare la punta dei piedi con le mani. 20–30 volte; 2–4 serie.



Velocità motoria

Per sciare sportivamente, ha grande importanza migliorare le velocità motoria. Il miglioramento della velocità d'azione, di reazione e di forza è possibile solo con determinati esercizi da eseguire ad alta intensità e in uno stato non affaticato.
Fra i singoli esercizi occorre inserire sufficienti pause di ricupero, dato che gli esercizi di velocità esigono molto dal sistema nervoso.

Velocità di reazione

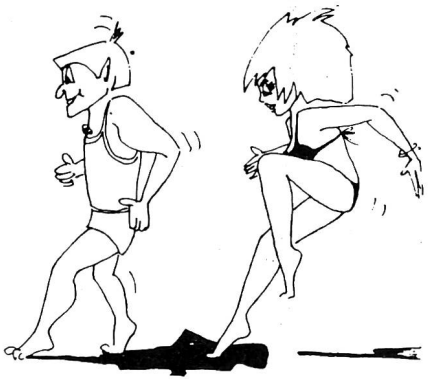
Con questo termine s'intende la capacità di reagire velocemente a stimoli ottici o tattili. La velocità di reazione è particolarmente importante nello sci in caso di cambiamento improvviso della situazione: improvvise e impreviste gibbosità del terreno, lastroni di ghiaccio ecc. che richiedono immediate contromisure.
Esercizi del genere possono benissimo essere svolti in famiglia sotto forma di giochi di reazione di vario tipo.

Esercizi di partenza

Scatti da differenti posizioni (accovacciati, bocconi, supini, in appoggio sulle quattro estremità) ad un segnale. Uno dà il segnale, gli altri reagiscono; cambiare i ruoli.

L'ombra

Il bambino cerca di calpestare l'ombra del padre o della madre che a loro volta cercano di sfuggire. Cambiare i ruoli.



Calpestare i piedi

Tutta la famiglia cerca, vicendevolmente, di calpestarsi i piedi. D'ambo le parti occorre reagire velocemente.

Reagire a diversi segnali

Al fischio, parola, diversi movimenti della mano ecc. devono essere eseguiti dei movimenti ben definiti.

Catturare il compagno

A coppie lungo una linea, distanti circa 2 m. I due vengono denominati «rosso» e «blu». Al fischio «blu» e alla chiamata «rosso» cerca di catturare il compagno. Quest'esercizio può svolgersi partendo da diverse posizioni (accovacciati, in appoggio sulle quattro ecc.).

Velocità d'azione e di forza

S'intende con questo termine la velocità nell'esecuzione del movimento senza (azione) o poca (forza) resistenza. Nello sci ha importanza a livello della muscolatura delle gambe.
Gli esercizi per migliorare la velocità d'azione e di forza devono pure essere eseguiti dopo un buon riscaldamento, ma non in stato di affaticamento.

Corsa sul posto

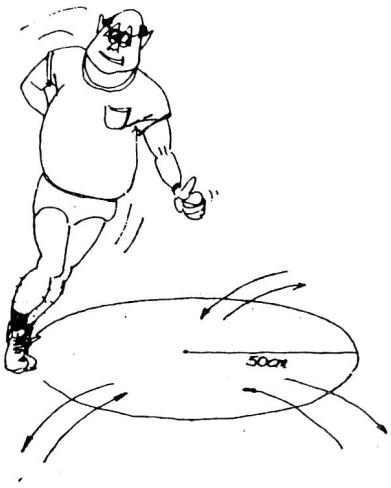
Il gruppo forma un circolo e cerca di correre sul posto alla più alta velocità possibile. In seguito tutti si prendono per mano cercano di sollevare e riabbassare il più velocemente possibile la gamba destra (sinistra). Circa 10 sec.; 4 ripetizioni.

Salti paralleli

Saltare lateralmente sopra un segno a piedi uniti (distanza del salto: 30–40 cm). Lo sguardo resta sempre fissato in avanti.

Salti a stella

A piedi uniti, saltare dentro e fuori da un circolo (raggio di 50 cm) in tutte le direzioni; lo sguardo rimane però sempre fissato in una sola direzione.



Salti cambio di passi

A coppie, tenendosi per mano, posizione leggermente raggruppata: saltare con cambiamento di passo.

Forza motoria

La forza motoria è la capacità di trattenere determinate masse (statica) o lanciarle (dinamica). Nello sci entra in linea di conto soprattutto la forza dinamica.

3. Muscolatura delle gambe

Salti raggruppati

Uno seduto gambe tese con le braccia tese di fianco: gli altri saltano passando sopra le braccia e le gambe.

Ostacoli

I bambini formano gli ostacoli mettendosi in appoggio sulle ginocchia e sulle mani oppure coricati sul ventre. Da posizione raggruppata padre e madre saltano sopra gli ostacoli e atterrano in posizione raggruppata.

Cerchio saltellato

La mamma, in posizione accovacciata, fa girare sul suo asse un elastico (cordicella, bastone) a un'altezza di circa 20 cm. Gli altri superano l'ostacolo con salti vari quando passa davanti a loro.

Salti sopra sgabelli

Salto in alto sopra sgabelli (ev. parti di cassone, radici d'alberi, cataste ecc.). 15–20 volte; 4 ripetizioni.

Flessione delle ginocchia a coppie

A coppie, schiena contro schiena, braccia incrociate: flettere più volte le ginocchia. Sciatori forti lo eseguono su una sola gamba.

4. Muscolatura addominale

Rizzarsi da posizione supina

Uno fissa le gambe dell'altro coricato al suolo sul dorso e con le mani in alto. Rizzarsi velocemente per toccare con le mani la punta dei piedi e riabbassarsi lentamente. Più ripetizioni (10), poi cambiare i ruoli.

Disegnare

Tutti seduti in circolo; gambe tese, mani in appoggio dietro la schiena; sollevare le gambe a circa 10 cm dal suolo. Uno disegna una figura nell'aria (forbice, remare, pedalare, cifra, lettera) gli altri imitano (6–8 volte).

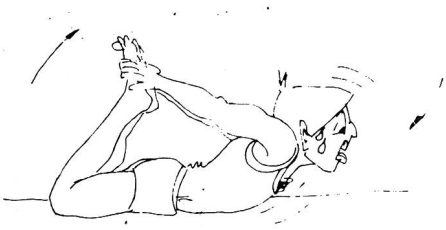
Circolo delle gambe

Il padre (figlio) in posizione coricata sul dorso, la madre (figlia) gli fissa le spalle: circolo delle gambe a forma d'imbuto, senza toccare il suolo. Cambiare i ruoli.

5. Muscolatura dorsale

Dondolo

In circolo sul ventre; gambe flesse, caviglie tenute con le mani. Sollevare il tronco e le cosce e dondolare avanti e indietro.

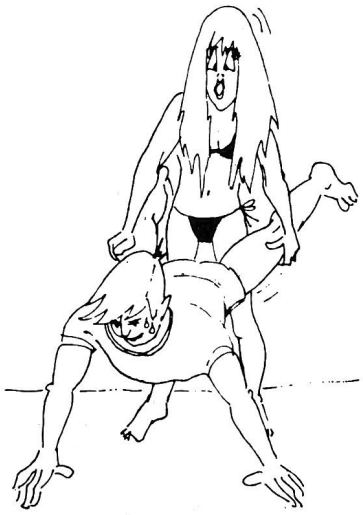


Rimorchio

Padre e madre (figlio e figlia) seduti gambe tese e divaricate, piedi contro piedi. Prendersi per le mani e tirarsi a vicenda.

6. Muscolatura delle braccia e delle spalle

La carriola



Uno in appoggio facciale, corpo teso; l'altro lo prende per le gambe e lo spinge. Piccola gara.

Battere le mani

Uno in appoggio facciale, l'altro lo trattiene per le caviglie. Staccarsi dal suolo e battere le mani. Chi giunge più in alto? Chi riesce a battere due volte le mani?

Agilità

Con questo termine definiamo l'ampiezza del movimento delle articolazioni. Nello sci è importante per le articolazioni delle gambe e delle anche. Gli esercizi ginnici per migliorare l'agilità dovrebbero possibilmente essere svolti quotidianamente. Non esagerare l'estensione dei tendini e dei ligamenti. Movimenti molleggiati e una buona messa in moto prima d'incominciare.
Gli esercizi che seguono si svolgono a coppie.

Circolo delle anche

In appoggio facciale, il compagno trattiene le caviglie: circoli del bacino a sinistra, poi a destra. Invertire i ruoli.

Spinta del tronco

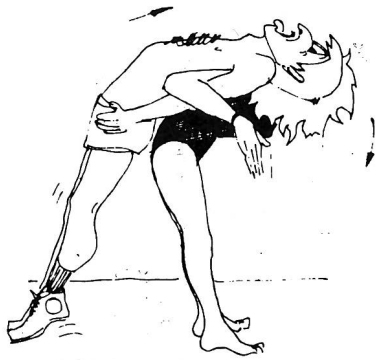
Seduti, il compagno spinge in avanti la parte superiore del corpo dell'altro.

360°

Uno di fronte all'altro, piedi alla larghezza delle anche, braccia in alto, tenersi per le mani. Effettuare un giro completo sul proprio asse, senza lasciare la presa. Giro sul posto.

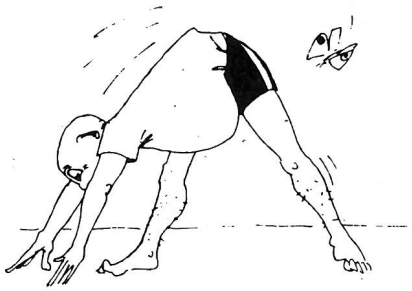
Sollevamento

Schiena contro schiena, incrociarsi le braccia; alternare il sollevamento del compagno.



Flessione del tronco

Ognuno svolge delle flessioni del tronco, gambe divaricate, a sinistra, nel mezzo, a destra e rizzarsi ogni volta.



I 10 comandamenti dello sciatore

Ecco dunque i «10 comandamenti dello sciatore»:

1. *Rispetto per gli altri:* Ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo o danneggiare altri.

2. *Padronanza della velocità e del comportamento:* Lo sciatore deve adattare velocità e comportamento alle sue capacità personali come pure alle condizioni generali del terreno e del tempo.

3. *Scelta della direzione:* Lo sciatore a monte, la cui posizione dominante gli permette la scelta del percorso, deve prevedere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle.

4. *Sorpasso:* Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte quanto a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre ad una distanza tale da consentire le evoluzioni dello sciatore sorpassato.

5. *Attraversamento e incrocio:* Lo sciatore che si immette su una pista o attraversa un terreno di esercitazione deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo fare senza pericolo per sé e per gli altri. Lo stesso comportamento deve essere tenuto dopo ogni sosta.

6. *Sosta:* Lo sciatore deve evitare di fermarsi sulle piste ed in specie nei passaggi obbligati o senza visibilità se non in caso di assoluta necessità. In caso di caduta, lo sciatore deve sgomberare la pista il più presto possibile.

7. *Salita:* Lo sciatore che risale la pista deve procedere soltanto ai bordi di essa e deve discostarsene in caso di cattiva visibilità. Lo stesso vale per lo sciatore che scende a piedi.

8. *Rispetto della segnaletica:* Ogni sciatore deve attenersi.

9. *In caso d'infortunio:* Ogni sciatore deve prestare aiuto.

10. *Identificazione:* Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia il testimone è tenuto a dare le proprie generalità.