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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 11

Artikel: Prevenire è meglio che guarire

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000023

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

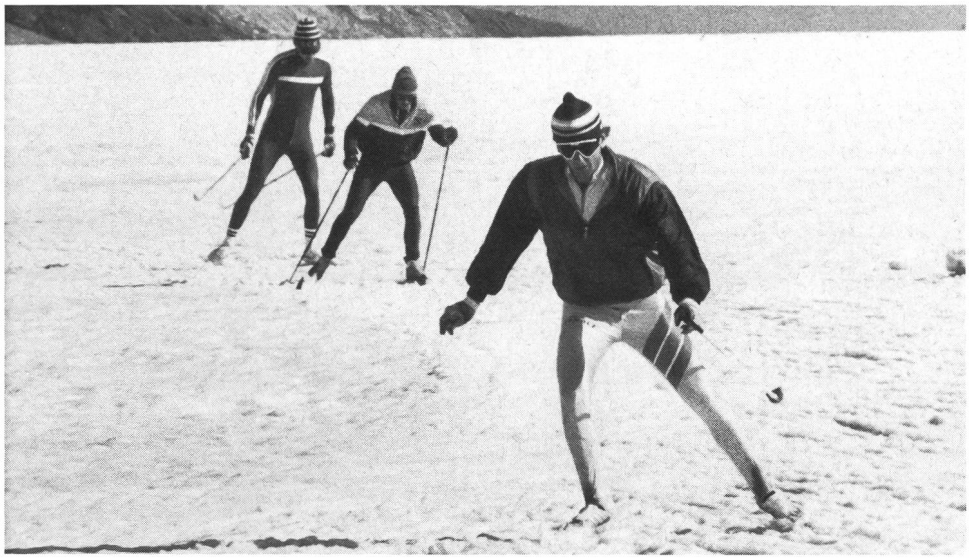
Download PDF: 16.12.2025

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

unilaterale vale l'affermazione: «Correggere è più difficile che imparare sin dall'inizio». Essi necessitano di molta volontà e concentrazione per dimenticare il movimento automatizzato e per imparare a utilizzare l'altra gamba. Essi devono allenare insistentemente la nuova parte, fino al punto che questo nuovo movimento è acquisito. A questo punto è possibile un cambiamento di parte. Egli può facilmente passare dalla gamba meno forte a quella migliore; il movimento inverso risulta più difficile. Nel caso di un primo apprendimento (non necessariamente a livello di principiante) l'obiettivo dell'ambivalenza può essere raggiunto con più facilità. Un possibile metodo è l'apprendimento del passo del pattinatore simmetrico con doppia spinta dopo ogni spinta delle gambe. Questo presuppone un equilibrio dinamico e l'abitudine allo scivolamento su uno sci e la tecnica della doppia spinta (alcune ore di allenamento della tecnica tradizionale): il passo del pattinatore simmetrico deve essere allenato con e senza bastoni in condizioni differenti: veloce-lento, corta-lunga fase di scivolamento, leggermente in discesa-leggermente in salita.
Solamente a questo punto si può eseguire la doppia spinta dei bastoni solamente ogni due movimenti delle gambe vedendo di cambiare la parte di spinta. Questo esercizio permette di constatare la presenza di una gamba meno forte, la quale deve essere allenata maggiormente. Il passaggio al cambiamento di parte può subentrare come tappa intermedia senza impiego di bastoni o può essere eseguito direttamente e allenato fino all'automatizzazione.
È consigliabile introdurre l'impiego dei bastoni intercalato in un percorso in leggera discesa per poi allenarlo dall'inizio da tutte e due le parti. In seguito si esegue lo stesso esercizio su un percorso a forma cerchio in pianura.
Il cambiamento di parte avviene durante passi intermedi («vuoti») o direttamente (più difficile dal punto di vista della coordinazione).
Successivamente si passa a un percorso a forma di otto e all'esecuzione di percorsi irregolari. In allenamento bisogna insistere sul cambiamento della parte ogni 8-10 passi. Alla fine si può esigere il cambiamento di parte, in salite con sufficiente pendenza, in condizione di competizione.
Allenare in modo cosciente la parte meno buona.

Conclusione

L'ambivalenza e il cambiamento di parte automatizzato nel passo del pattinatore asimmetrico sono i presupposti per un passaggio tecnicamente giusto alla tecnica dello skating.
Esperimenti nel tennistavolo, dove l'ambivalenza non è un elemento tecnico richiesto, hanno mostrato che l'allenamento con l'altra mano migliora il rendimento della mano migliore.
Alcune tesi tendono ad affermare che questi risultati valgono per l'apprendimento motorio in generale. In questo caso, nella tecnica dello skating, si può migliorare la parte migliore svolgendo un allenamento ambivalente.
L'obiettivo dell'allenamento della tecnica nello sci di fondo deve essere *l'ambivalenza nella competizione.* □



Prevenire è meglio che guarire

dott. med. Ursula Weiss

È autunno. Le giornate non solo diventano più corte, ma anche più fredde.
Nella *messa in moto* o *riscaldamento* è dunque sensato proteggere il corpo, con abbigliamento adeguato, dal freddo, correnti d'aria e umidità. In tutte le discipline sportive che si praticano all'aperto per una certa durata, *durante la fase di carico* bisogna adattare l'abbigliamento alla temperatura esterna per prevenire danni alla muscolatura e alle articolazioni.
Passata la fase di carico, il calore interno induce parecchi sportivi a «temperarsi» senza rivestire abiti caldi. L'esperienza insegna che in questa fase è palese il rischio di raffreddarsi.
Gli sportivi coscienti della loro salute — siano essi appassionati di Jogging o competitori — si vestono seguendo il *principio delle squame membranose della cipolla* (per rendere l'idea): a seconda della temperatura esterna, vento e umidità, s'indossano più strati di abiti, che si tolgono durante l'allenamento e si rimettono al termine. Occorre pure cambiare calze e scarpe.

Motivazioni

- il lavoro muscolare produce calore nel corpo. Questo fuoriesce soprattutto attraverso la pelle, con l'evaporazione del sudore. Basse temperature esterne, ma innanzitutto correnti d'aria e umidità, sottraggono al corpo moltissimo calore. Conseguenza principale: l'organismo, per mantenere la normale temperatura del corpo, deve bruciare ulteriori sostanze alimentari, che altrimenti potevano essere utilizzate per la prestazione sportiva. Ne consegue un precoce affaticamento ed esaurimento.
- il calore dilata i vasi sanguigni e con ciò aumenta il trasporto delle sostanze nei muscoli. Il processo di scomposizione della produzione energetica avviene inoltre in modo più rapido. La capacità di prestazione può essere completamente sfruttata.
- il calore aumenta l'elasticità di tessuti quali tendini e muscoli, capsule articolari e legamenti. Tessuti elastici reagiscono in modo più «condiscendente» e si strappano meno.
- ripetuti raffreddamenti, anche di poca importanza, in relazione con precipitazioni e umidità, provocano danni cronici all'apparato locomotore. Questi disturbi si creano lentamente, si rivelano spesso molto più tardi e negli anni giovanili non si considerano quali possibili rischi.

Dunque: lo sportivo cosciente della propria salute si veste a seconda del carico e della temperatura esterna del momento seguendo il principio della cipolla! □