

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 13 (1957)

Heft: 5

Artikel: Allenamento della condizione per sciatori

Autor: Weber, Urs / Gilardi, C.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998943>

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: 03.04.2025

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

Allenamento della condizione per sciatori

Una raccolta di esercizi ad opera di Urs Weber

Disegni di Wolfgang Weiss

Testo italiano di C. Gilardi

Introduzione

«Ti ricordi del primo giorno di sci dell'inverno scorso?». Compiemmo insieme la discesa sulla pista «standard», nella neve polverosa, e tutto si svolse nel migliore dei modi. Il lunedì mattina però, quando ti recasti al lavoro, fu tutt'altra cosa: i tuoi muscoli doloranti agirono come una doccia fredda sul tuo entusiasmo e sul tuo buon umore.

Ti promisi allora, che, per questo inverno, ti avrei dato alcuni consigli, allo scopo di meglio prepararti e di evitarti nuove esperienze spiacevoli.

Eccoli:

1. Allenamento degli organi

Marcia - corsa - giochi di corsa

Esercizi di reazione - partenze

Corsa sul soffice sottobosco

Correre in salita - marcia sul posto

Corsa sopra ostacoli (in palestra o all'aperto)

Corsa in discesa nella foresta

Slalom tra gli alberi nella foresta (marcare le porte con carta colorata)

2. Allenamento specifico

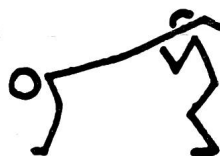
a) Ginnastica senza attrezzi

Preliminari, accentuando sulle articolazioni dei piedi, delle ginocchia, delle anche e sulle braccia

Esercizi a terra

Esercizi di agilità e abilità

Esercizi con compagno (vedi disegni);



Sollevare - flettere

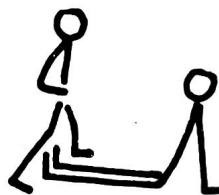
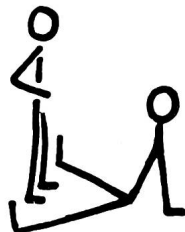
Danza dei cosacchi, dandosi le mani

Divaricare le gambe - l'altro il contrario

Circolo delle gambe in senso inverso (contemporaneamente)

Sul dorso: fissare le spalle al suolo - circolo delle gambe a destra e a sinistra

Saltellare sul posto, divaricando e chiudendo le gambe



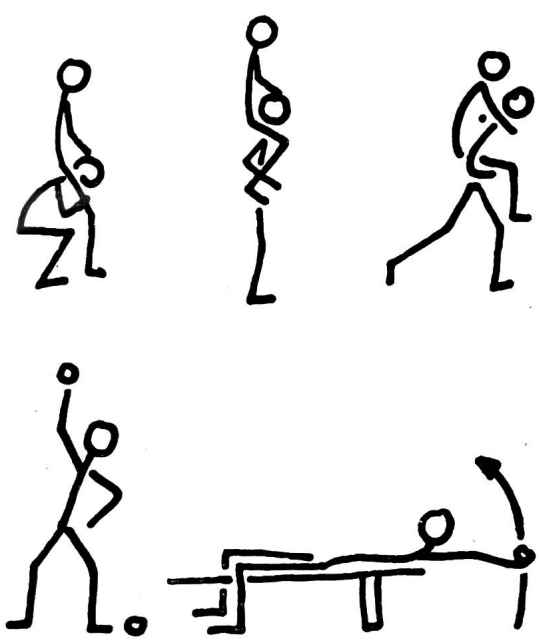
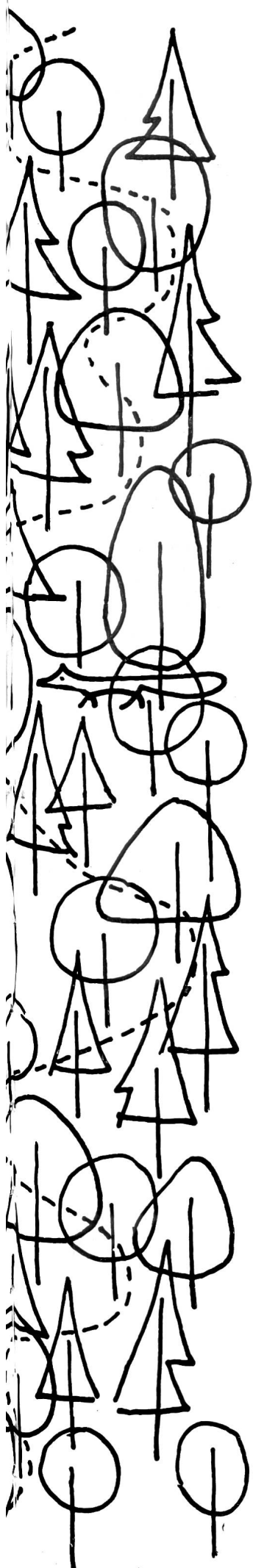
b) Ginnastica con attrezzi

Palla medicinale

Corde per saltare

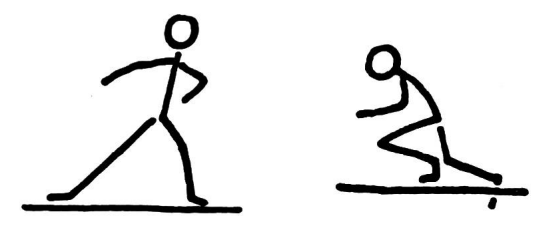
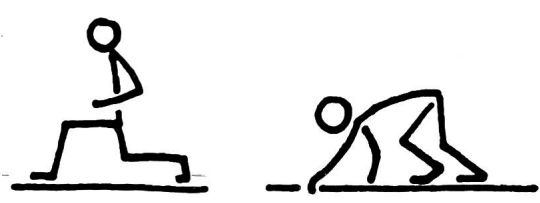
Sollevamento pesi (vedi disegni)





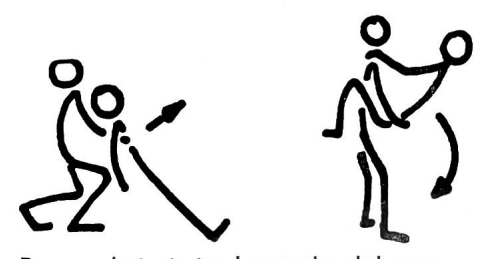
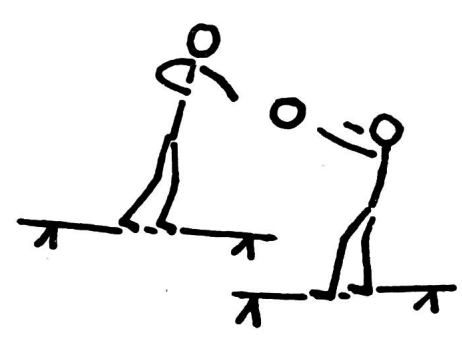
c) *Ginnastica agli attrezzi*

- Parallele
- Anelli
- Spalliere
- Banchine



d) *Combinazioni di attrezzi*

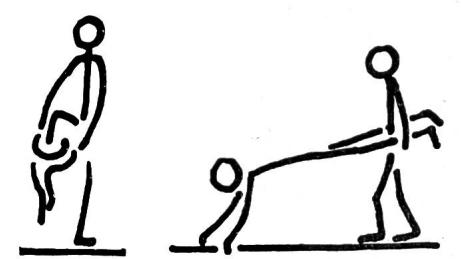
- Corda per arrampicare - Cassa di salto
- Banchine - Palla medicinale
- (vedi disegni).



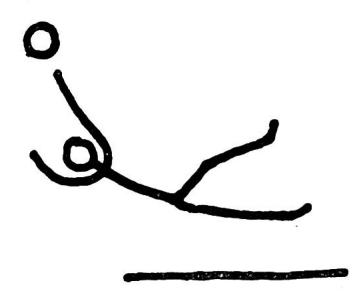
Passare la testa tra le gambe del compagno, caricarlo sulle spalle, deporlo a terra. Cambiare Cavallo e cavaliere (staffette)
 Il compagno fa il morto - Afferrato alle spalle, dalla posizione supino lo si rimetta in piedi
 Faccia a faccia, sedersi sulle braccia del compagno. Lasciarsi cadere indietro e passare tra le gambe del compagno
 Sollevamento di pesi, a destra e a sinistra

Posizione supini sulla banchina, testa all'estremità. Tendere le braccia, afferrare il peso, sollevarsi fino alla posizione seduti
 In equilibrio sulla banchina. Passo caduto in avanti, anche con mezzo giro

Camminare a quattro zampe
 Misurare la lunghezza della banchina con dei passi di fianco (chi ne fa meno?)
 Flettere alternativamente a fondo le ginocchia - tendere
 Sulla banchina: togliere e mettere il trainer. Fare la carriola in equilibrio sulla banchina



Posizione laterale - Posizione normale - Lancio a due mani.
 Posizione laterale - Lancio con il braccio destro e con il braccio sinistro
 Posizione laterale - Chi riesce a far cadere l'avversario?
 Posizione laterale, gambe divaricate - Presa di slancio in av. e ind., lancio
 Posizione laterale - Lancio sopra la testa
 Posizione trasversale - Circolo delle anche attorno alla palla
 Posizione trasversale - Lancio di fianco sopra la testa



3. *Allenamento di complemento*

- Aletica leggera
- Staffette
- Giochi
- Palla a mano
- Foot-ball
- Palla a volo