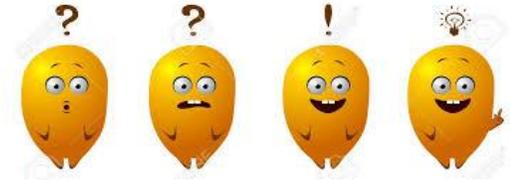


SCI E POSTURA, SCI E ADATTAMENTI... di che parliamo?



Si dice che lo sci è uno sport “di chiusura” (cifotico),
a differenza di altri sport, come ad esempio
il tennis, che sono “di apertura”



Facciamo un gioco: quali sono gli animali che potrebbero “sciare bene”? A quali animali possiamo pensare, per avere una posizione corretta, quando stiamo sugli sci?



Ne proponiamo 2...



L'oca può sciare bene?

Possiamo prendere la “posizione ad oca”? E l'orso?

L'orso come va sugli sci? Possiamo fare l'orso quando sciamo?

[...] te trovane altri e immagina con quale animale vorresti identificarti quando torneremo a sciare: sarà il tuo animale!

[...] ma perché non possiamo sciare "ad oca"? Se è vero che i francesi hanno inventato la posizione "ad uovo", noi non possiamo inventare quella "ad oca"?

Pensate che bello!

Passiamo alla storia come quelli che hanno inventato una posizione!

I Cuccioli dell'Orsello-Magnola, nel lontano 2020, inventarono la posizione che rivoluzionò lo sci del futuro... la posizione ad oca!



Dai no scherzi a parte, la domanda è seria:

perché non funzionerebbe quella posizione così tutto indietro, con il petto in fuori come Djokovic?

(che lui lo fa per imprimere maggiore rotazione alla palla, se non lo sapeste... il top-spin!)

Perché è **conveniente** per noi la posizione dell'orso?

Be'... questo ce lo spiegano gli allenatori! Oppure voi lo sapete?



Si dice poi che lo sci è uno sport “di situazione”



e adattamento...



Quali altre situazioni cambiano oltre al meteo quando sciamo? Scrivine alcune:

-
-
-
-

Se cambia il meteo, ad esempio, usiamo maschere con lenti diverse, oppure (altri adattamenti legati al meteo)...

Quali sono invece gli adattamenti per le situazioni che hai scritto?

Che cosa dobbiamo fare di diverso?

*Nello sci ci sono molte variabili: c'è la velocità, ci sono gli altri sulla pista, c'è l'equilibrio (e la perdita di equilibrio) e c'è quindi una certa componente di **RISCHIO**...*

*Se c'è rischio allora è giusto avere un po' di **PAURA**! Ma... **che cos'è la paura? A che cosa serve?***

*Intanto pensaci da solo...
poi ci torniamo!*



Se c'è rischio, dobbiamo allora essere sempre attenti e prudenti, pensando bene a quello che facciamo, ma soprattutto a **come** lo facciamo.

Possiamo dire che... *oltre alle gambe,
c'è di più!*

**C'è pure la testa! E deve
essere bene *allenata* e sveglia!**

Ma perché... la testa si allena?

Direte voi.

Certo che si allena – rispondo io –

e oltre a riscaldare i muscoli, quando iniziamo a sciare,

*dobbiamo “riscaldare la testa” (si chiama **ATTIVAZIONE**) per fare bene quello che
dobbiamo fare e sciare in sicurezza.*



Ma... Come ci si attiva? Come si scalda la testa? Basta il berretto di lana o il casco?



Proviamo insieme a capire da dove possiamo partire per svegliarci un po' quando ci mettiamo sugli sci!



La prima cosa:

LE SENSAZIONI E LA PERCEZIONE

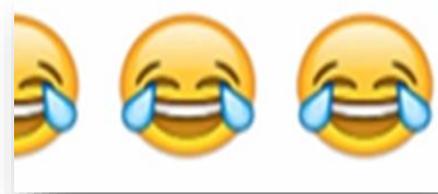
*ovvero il **SENTIRE***

[...] E adesso queste parole? Che significano?

Dirai nella tua testa!

Nessuna paura... ti rispondo! Ora risolviamo!

Be' la parola "sentire" la dovesti conoscere...



e questo qui sotto sicuramente *ci sente bene!*



Ma sbagliato!

Perché con le orecchie non si *sente*, ma si *ode*! E *udire* è un'altra cosa!

Riprova... ti do un suggerimento:

*ti sei mai pestato un dito?
Oppure hai mai dato una testata?
Ecco sì! Quello è il sentire!
Ti dai una botta e “senti” dolore:
le **sensazioni** sono legate
al sentire, sono quella cosa che senti non
solo quando ti fai male,
ma anche quando fai qualsiasi altra cosa,
se metti **attenzione**...*



Prova a dirmi ad esempio cosa “senti” quando cammini, o quando ti metti seduto su uno sgabello e ti rialzi, o quando ti sdrai per dormire,
oppure... **quando scii!**???

Quali sono i **sensi** che si accendono quando sei in montagna e scii?

Cosa ti piace **sentire** quando scii?

Cos'è che l'allenatore ti dice di **sentire** quando scendi, o quando fai una curva?

Vediamo... la curva a sinistra? (Quale gamba?) E quella a destra? Lo spazzaneve? Le diagonali? (Inclinazione del busto) La posizione ad uovo?

Aggiungi te e raccontaci cosa senti quando fai tutte queste cose...



[...] e già *bei tempi!* Ma torneranno! *Hola amigos, alla prossima!* Che continuiamo con le *sensazioni*, che non sono solo quelle del *corpo*, ma anche quelle delle *emozioni*... ti ricordi la paura? Ecco... quella roba lì!