

## 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.

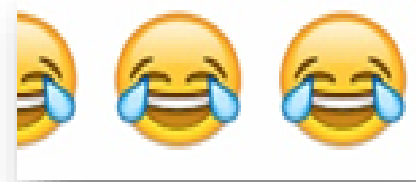
*Certo che si allena – rispondo io –*

*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***

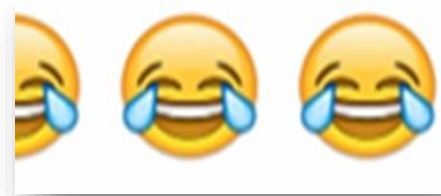
*[...] E adesso queste parole? Che significano?*

**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!