

RUBRICA - Siamo giunti, ormai, nel pieno della stagione sciistica e in questo articolo desidero mettere a tema alcuni elementi sui quali focalizzare l'attenzione per permettervi di affrontare, in totale sicurezza, questa disciplina sportiva così diffusa anche nel nostro bel territorio.

Più saremo bravi a fare riferimento, in modo ottimale, a questi indicatori, migliore sarà la nostra capacità di sciare, ed ancor più importante... potremo evitare traumi ed infortuni.

È opportuno che l'**attrezzatura** sia in buone condizioni e che, nell'acquisto o nel noleggio, si abbia l'accortezza di scegliere i vari materiali adatti alle proprie caratteristiche antropometriche; inoltre è indispensabile la **protezione** come il casco e il paraschiena.

Una volta in pista, alcuni accorgimenti possono limitare il rischio di farsi male.

Occorre, innanzitutto, far funzionare bene le nostre **capacità cognitive** (percezione, attenzione, memoria, ragionamento..), pertanto dovrete moderare la velocità sugli sci, una velocità che non si riesce a controllare si ripercuote anche sull'esecuzione del gesto atletico che rischia di essere fuori controllo.

È bene, poi, tenere conto della qualità della neve e delle condizioni meteorologiche; la neve nel corso della giornata cambia le proprie caratteristiche, nel pomeriggio diventa più morbida e richiede una maggior forza da parte degli sciatori; nel pomeriggio però il rischio è di essere più stanchi, pertanto il consiglio è di **fare una pausa** tra il mattino e il pomeriggio.

Prima di calzare gli scarponi e inforcare gli sci è bene ricordare che una **corretta alimentazione** è fondamentale per affrontare una giornata sulla neve nel migliore dei modi; meglio suddividere le calorie in tre pasti e due spuntini, in modo da avere sempre a disposizione la benzina necessaria. Una suddivisione ottimale dei macronutrienti prevede circa il 20% di [proteine](#), poco più del 50% di [carboidrati](#) e il rimanente (intorno al 30%) di [grassi](#).

Anche l'**idratazione** è fondamentale: è necessario bere tanta acqua o bevande arricchite di [sali minerali](#) nonostante lo stimolo della sete sia ridotto.

La preparazione atletica

La pratica dello sci però espone al rischio di infortuni, soprattutto quando non si è ben preparati, equipaggiati o attenti. L'articolazione del ginocchio e quella della spalla sono statisticamente, quelle più soggette a infortuni, ma sono comuni anche traumi a mani e

polsi, al collo e alla schiena.

Le maggiori cause di infortunio sono:

- scarsa preparazione fisica
- sciare quando si è stanchi
- non rispettare le regole di comportamento sulle piste.

La **ginnastica presciistica** per i soggetti sedentari, dovrebbe cominciare almeno tre mesi prima di iniziare l'attività sugli sci, ma ancora prima sarebbe auspicabile acquisire un certo grado di forma fisica; ciò vi permetterà di affrontare gli esercizi più specifici previsti dalla presciistica senza particolari problemi. Il consiglio per le persone sedentarie e per quelle in sovrappeso è quello di iniziare l'attività fisica con una certa gradualità.

Il mio suggerimento, è di allenarvi almeno 2-3 volte a settimana e di eseguire almeno 1 seduta, coinvolgendo tutti i gruppi muscolari.

Il format che hanno i corsi di ginnastica presciistica, va benissimo, perché nei contenuti delle lezioni vengono stimulate tutte le capacità motorie come: resistenza, forza, potenza, equilibrio, l'elasticità, sino ad effettuare esercizi funzionali, con grande coinvolgimento del core.

Personalmente, ritengo molto importante allenare anche la coordinazione e la destrezza, attraverso esercitazioni molto stimolanti per le abilità mentali.

Se nel vostro caso, non doveste riuscire a partecipare a corsi con questo taglio specifico, non preoccupatevi, la mia esperienza mi insegna che possono comunque esser molto utili anche altre discipline, come la corsa o il [ciclismo](#), o meglio ancora un training di total body effettuato in sala fitness, o anche lavori in circuit training, che spesso si trovano anche nelle palestre che propongono corsi di fitness musicale.

Il consiglio che vi offro, se già non lo state facendo è quello di pensare seriamente ad una buona preparazione specifica, che vi permetta di raggiungere e mantenere un buon livello di fitness generale, migliorando così la vostra sciata, prevenendo gli infortuni e poter godere appieno di questa bella disciplina.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buoizzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)