



# SEI IN FORMA? SCOPRILO SUBITO CON IL TEST

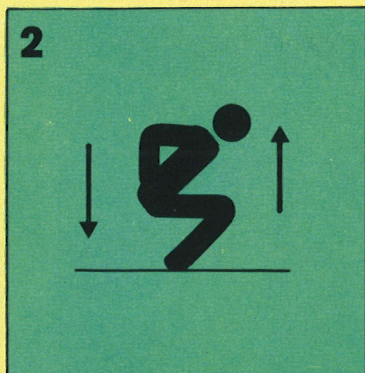
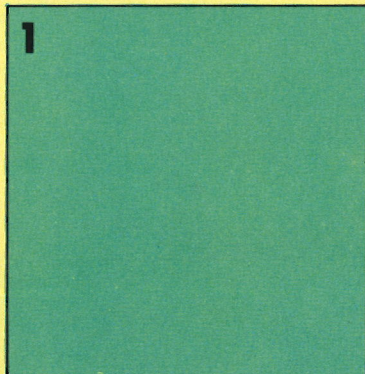
Ecco un test perfetto per questo anticipo di stagione: servirà per stimare in che misura sono presenti in voi alcune doti ritenute molto importanti per un buon sciatore. Avrete una stima delle vostre doti "aerobiche", "anaerobiche", del vostro grado di mobilità articolare ed elasticità muscolare, del vostro senso dell'equilibrio e coordinazione dei movimenti. Naturalmente è indispensabile rispondere sinceramente.

Il test che pubblichiamo in queste pagine ha uno scopo preciso: darvi la possibilità di stimare, con un margine di errore minimo, in che misura sono presenti in voi le doti fisiche ritenute molto importanti per sciare con soddisfazione, in sicurezza, senza eccessivo affaticamento. Avrete una stima delle vostre doti aerobiche, anaerobiche, del vostro grado di mobilità articolare ed elasticità muscolare, del vostro senso dell'equilibrio e coordinazione dei movimenti.

Muscoli allenati e resistenza alla fatica sono, lo ripetiamo, condizioni indispensabili (oltre ad una buona preparazione tecnica) per poter affrontare con serenità anche le piste più difficili e di imprevisti che si presentano praticando uno sport — come lo sci — d'azione e di velocità.

Se questa considerazione è indiscutibile, assistiamo invece al fatto che, vuoi per pigrizia, vuoi per sopravvalutazione di se stessi, la maggior parte degli sciatori che ormai conduce una vita sedentaria si presenta sulle piste con la presunzione di essere in forma. Eseguendo il test di idoneità fisica, preparato apposta per i nostri lettori

1	<p>Quale è (o ritenete ragionevolmente che sia) la vostra attuale prestazione su una distanza di 3000 m?</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>3</b></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>2</b></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>1</b></td> </tr> <tr> <td>&lt; 12 min.</td> <td>12-14 min.</td> <td>&gt; 14 min.</td> </tr> </table>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	< 12 min.	12-14 min.	> 14 min.		
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>							
< 12 min.	12-14 min.	> 14 min.							
2	<p>Fate 40 piegamenti sulle gambe, mani ai fianchi. Quanto avete di frequenza cardiaca alla fine?</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>3</b></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>2</b></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>1</b></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>0</b></td> </tr> <tr> <td>&lt; 100</td> <td>100-110</td> <td>100-120</td> <td>&gt; 120</td> </tr> </table>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	< 100	100-110	100-120	> 120
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>						
< 100	100-110	100-120	> 120						



MIRKO BARBAVARA



# SEI IN FORMA?

dal Centro di Medicina Sportiva Medisport di Milano, in base al punteggio totalizzato con le risposte potrete valutare quale aspetto della vostra preparazione atletica merita maggiore attenzione.

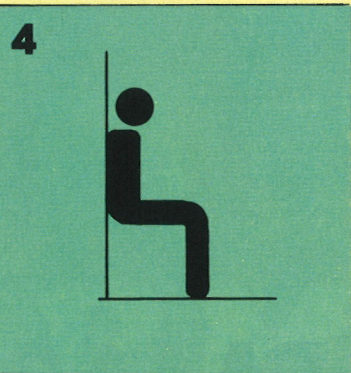
Importante, anzi essenziale, è che si risponda con la massima onestà alle domande.

Coloro i quali posseggono già alcune cognizioni di base per la preparazione fisica potranno tenere presente, in linea di massima, quanto segue: per migliorare le doti aerobiche si deve fondamentalmente impegnare il sistema cardiovascolare e questo si ottiene con corsa lunga e lenta oppure con passeggiate in montagna. Queste doti migliorano lentamente, nel tempo e richiedono quindi un congruo periodo per ottenere un buon placend. Inoltre è opportuno che questa fase di allenamento preceda le altre. Le doti anaerobiche invece migliorano con allenamenti basati su scatti brevi, balzi e corse in salita piuttosto corte. Il miglioramento di queste doti si verifica più rapidamente. Tutti gli sciatori che invece non si sono mai cimentati con la precisiistica, che non sono mai andati in



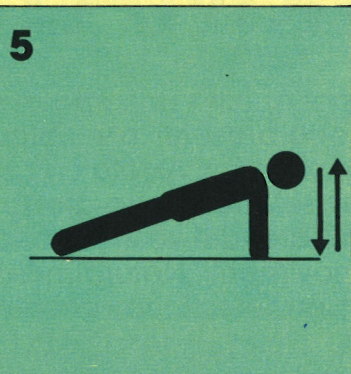
Calcolate il vostro peso ideale in base alla formula qui riportata: uomo:  $P = (3 \times H - 250) : 4$ ; donna:  $P = (H - 50) : 2$  ove H rappresenta l'altezza in cm. Il vostro peso attuale eccede quello ideale di:

- 4       3       2       1  
 < 2 kg      tra 2 e 4 kg      4-6 kg      > 6 kg



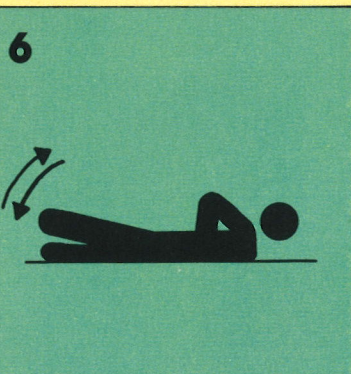
Appoggiatevi ad una parete a ginocchia flesse a 90°. Quanto tempo sapete resistere?

- 3       2       1  
 < 30 sec.      31-60 sec.      > 60 sec.



Quanti piegamenti riuscite a fare sulle braccia?

- 0       1       2       3  
 0-6      7-12      13-20      > 20



Ponetevi distesi sul fianco a gambe estese. Alzate ed abbassate la gamba che non appoggia al terreno. Quante ripetizioni siete in grado di fare?

con la gamba destra

- 0       1       2  
 < 20      21-30      > 30

con la gamba sinistra

- 0       1       2  
 < 20      21-30      > 30



Ponetevi seduto sul pavimento appoggiando le mani sul pavimento stesso a lato del tronco. Mantenendo una gamba estesa, flettere l'altra cercando di portare il piede sulla coscia di quella estesa il più possibile vicino all'inguine. Siete riusciti a portare il piede rispettivamente:

della gamba destra:

- fino all'inguine  2  
 a metà coscia  1  
 al ginocchio  0

della gamba sinistra:

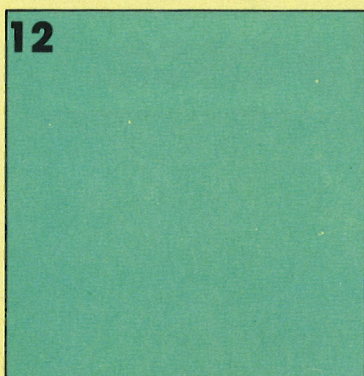
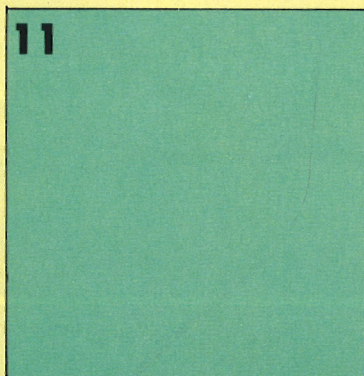
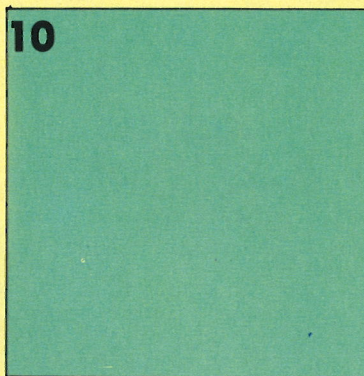
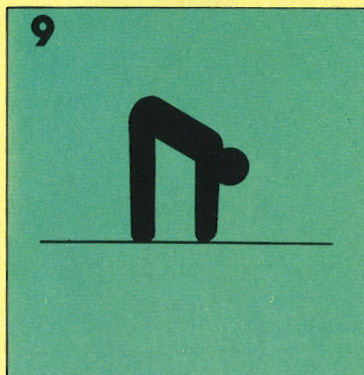
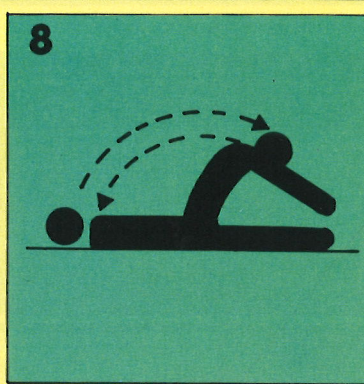
- fino all'inguine  2  
 a metà coscia  1  
 al ginocchio  0



palestra e che quindi non saprebbero come autoregolarsi nell'allenamento, dovranno aspettare il mese di novembre: pubblicheremo infatti una serie di esercizi idonei a migliorare nello specifico gli aspetti negativi che avranno riscontrato rispondendo alle domande del nostro test. Se infine avete problemi particolari, potete rivolgervi al Centro Medisport: un esperto risponderà ai vostri quesiti.

Il centro di medicina sportiva Medisport, che ha sede in Milano, in via San Vittore 6, telefono 875635, è stato creato con la consulenza del professor Giuseppe Miserocchi, fisiologo presso l'Università degli Studi di Milano.

Al centro operano numerosi specialisti in grado di fornire le seguenti prestazioni: valutazione dello stato di salute e dell'idoneità fisica alla pratica sportiva sulla base di esami clinici, strumentali e di laboratorio; programmazione dell'allenamento e valutazione dello stato di forma; consulenze dietetiche; consigli medico-fisiologici sull'alpinismo in alta quota; consulenze specifiche di cardiologia, medicina interna, ortopedia e neurologia.



Mettetevi supini con le braccia estese all'indietro. Quante volte siete in grado di flettervi in avanti in rapida successione cercando di toccare le punte dei piedi e senza alzare le gambe da terra?

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 0-10     | 11-20    | >20      |

Dalla posizione eretta flettetevi in avanti cercando di toccare con le dita le punte dei piedi. Naturalmente non dovete flettere le ginocchia. Siete riusciti:

- |   |          |
|---|----------|
| a toccare terra con il palmo della mano | <b>3</b> |
| a sfiorare la punta dei piedi           | <b>2</b> |
| non riuscite a toccare i piedi          | <b>1</b> |

Fate 50 passi a velocità costante sul bordo di un marciapiede. Calcolate gli errori sommando quante volte avete messo il piede fuori dal cordolo o perso l'equilibrio o variato la velocità di progressione.

- |          |            |             |            |
|----------|------------|-------------|------------|
| <b>4</b> | <b>3</b>   | <b>2</b>    | <b>1</b>   |
| 0 errori | 1-4 errori | 5-10 errori | >10 errori |

In posizione eretta e ad occhi chiusi alzate una gamba tesa verso l'avanti e fatele compiere un movimento rotatorio verso l'esterno, l'indietro, l'avanti e via di nuovo cercando di non toccare terra e non perdere l'equilibrio. Quanti giri avete fatto con la gamba destra?

- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| <b>0</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> |
| neanche 1 | 1-4      | >4       |

e con la sinistra?

- |           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| <b>0</b>  | <b>1</b> | <b>2</b> |
| neanche 1 | 1-4      | >4       |

Sempre ad occhi chiusi provate a procedere in linea retta ponendo alternativamente un piede giusto dinanzi all'altro in modo da sfiorare il tacco con la punta dell'altro piede. Fate in tutto 10 passi. Contate gli errori sommando le volte che perdetevi l'equilibrio o non ponete correttamente il piede.

- |           |            |            |           |
|-----------|------------|------------|-----------|
| <b>3</b>  | <b>2</b>   | <b>1</b>   | <b>0</b>  |
| <2 errori | 3-5 errori | 6-7 errori | >7 errori |



## RISULTATO DEL TEST

Sommate il punteggio ottenuto nelle domande 1, 2, 3. Avrete un voto che esprime, in decimi, il vostro grado di "fitness" aerobica. Questa definisce, in generale, l'efficienza del vostro apparato cardio-vascolare e la capacità dei vostri muscoli di servirsi dell'ossigeno che giunge loro con il sangue.

punti

Sommate il punteggio ottenuto nelle domande 4, 5, 6. Avrete un voto circa il grado di forza che alcuni gruppi muscolari, molto importanti nella pratica dello sci, sono in grado di esercitare.

punti

Sommate il punteggio ottenuto nelle domande 7, 8, 9: ciò vi fornirà un voto relativo al vostro grado di mobilità articolare.

punti

Sommate il punteggio ottenuto nelle domande 10, 11, 12: avrete un voto relativo alle vostre doti di equilibrio e di coordinamento neuro-muscolare.

punti

## GIUDIZIO GLOBALE

Calcolate il totale dei punti ottenuti e controllate qui sotto il giudizio globale sul vostro stato.

34-40 Vi presentate in ottima forma e con un adeguata programmazione potete puntare ad un impegno agonistico.

20-34 Il vostro stato generale sembra buono. Verificate peraltro quale aspetto merita maggior attenzione nella vostra preparazione.

6-20 Il vostro livello di preparazione è al di sotto della media. Per la vostra sicurezza nonché per il divertimento che potete trarre dalla pratica dello sci vi consigliamo di seguire un programma articolato di allenamento che migliori le doti in voi carenti.

0-6 Ahi, ahì, qui non ci siamo.....o, forse, siete fatti per un altro sport. Niente paura: tutti possono migliorare. Anzi in questo caso, i margini di miglioramento possono anche essere maggiori!



VINCITORE DELLA COPPA DEL MONDO  
1981-1982-1983

CAMPIONE DEL MONDO 1982-1983

IMPORTATORE: **GÜNTHER COMPLÖJ** - S.TA CRISTINA (BZ)