

FINALMENTE TUTTI GLI IMPIANTI SPORTIVI **TUTTI I CORSI** TUTTO LO SPORT DI FORLÌ  
IN UNA GUIDA SEMPRE AGGIORNATA **CON LA PIÙ COMPLETA MAPPA DELLA CITTÀ**

# MULTISPORT

MAGAZINE

Multisport Magazine Forlì Anno 11 Numero 3, DICEMBRE 2009 € 1,-



## FORLÌ

+ SPORT  
+ VITA

## JOGANDO CAPOEIRA

COQUINHO  
BAIANO  
&  
KHATAWAT

SCI CLUB FORLÌ  
LA VALANGA  
BIANCOROSSA

SPECIALE MAMME  
PREPARO &  
ACQUACUCCIOLI

Mosaico  
polinesiano



Los Angeles, Tahiti,  
Moorea, Bora Bora  
e New York: per rinnovare  
la promessa di matrimonio  
in un angolo di paradiso.



c/o Scoprimondo  
viale A. Gramsci, 92

**Agenzia Viaggi  
Scoprimondo**



# LA VALANGA BIANCOROSSA

di **Claudia Marconi**



■ **Q**uasi 50 anni di storia, praticamente dagli sci di legno a quelli più moderni: è la storia dello Sci Club Forlì. Nato nel **1961** grazie alla passione di alcuni cittadini della vallata dei Bidente e della città di Forlì, il club è passato da uno sparuto gruppo di amatori ad un'associazione sportiva con oltre **500** soci.

Fra le iniziative che hanno dato lustro alla società c'è il "Cristallo d'oro", inventato nel 1966 dal presidente storico Bruno Monti, per premiare il miglior sportivo invernale, fra sci alpino, fondo e bob. In città arrivarono per ritirare il premio anche Thoeni e Tomba. L'ultima ad essere insignita è stata Lara Magoni.

Da qualche anno non si fa più perchè mentre un tempo per gli atleti era un onore partecipare, oggi nell'era dei procuratori, tutti vogliono essere pagati per la loro presenza. Se i tempi sono cambiati, non altrettanto può dirsi della fame di vittorie dello Sci Club che continua a vincere competizioni a livello provinciale e a ottenere ottimi risultati anche a livello nazionale.

**Il più recente riconoscimento alla squadra Master dello Sci Club Forlì è stato a Modena il 30/10/2009, in occasione di Skipass, dove il Comitato Appennino Emiliano l'ha incoronata regina dell'intera regione, sulla base dei piazzamenti stagionali.**



**La Valanga Biancorossa è battezzata come la mitica valanga azzurra, ma nel colore forlivese doc.**



Alcune immagini degli atleti della Valanga Biancorossa.

Con la guida del presidente **Maria Luisa Casadei**, negli ultimi anni lo Sci Club ha deciso di puntare decisamente sui giovani ricostruendo la squadra agonistica giovanile, nata da un'idea del maestro **Manuel Tassinari** (il factotum delle nevi di Campigna) e oggi motivo di grande orgoglio e continue soddisfazioni.

La Valanga Biancorossa è la truppa di ragazzini, dai 5 ai 16 anni, battezzata come la mitica valanga azzurra, ma nel colore forlivese doc. Oggi la squadra dei piccoli atleti è in costante miglioramento, testimoniato da una costante presenza fra i primi posti delle rispettive categorie.

# LAVALANGA BIANCOROSSA

► La squadra giovanile, nata nel 2001, è un progetto che il maestro di sci **Manuel Tassinari** aveva in mente già da diverso tempo e che segue come allenatore. Lo abbiamo incontrato per condividere il suo entusiasmo.



**D ] COM'È LAVORARE CON LA SQUADRA GIOVANILE?**

**R ]** Credo che puntare su bambini e ragazzi sia sempre una scelta vincente. I bambini imparano in fretta, si divertono e un sano spirito agonistico li fa appassionare sempre di più.

**D ] UN GIUDIZIO TECNICO?**

**R ]** La squadra conta circa 20/25 componenti, ben motivati e davvero bravi. Il grande successo di questa scuola è vedere i bambini avvicinarsi con entusiasmo allo sci, fargli amare questo sport e allenarli fino a dargli la possibilità di partecipare alle gare, per misurarsi con gli altri ragazzi. Da quest'anno poi la scuola ha ulteriormente aumentato il suo prestigio avvalendosi di due nuovi maestri di fama europea: **Alessandro Biolchini** e **Alessandro Lenzi**.

**D ] DOVE VI ALLENATE?**

**R ]** In estate organizziamo sempre una settimana in Francia, a Les Deux Alpes, mentre in autunno raggiungiamo i ghiacciai italiani e austriaci. Durante la stagione invernale la squadra si allena 3 giorni al mese in Campigna.

**D ] LO SCI HA LA FAMA DI ESSERE UNO SPORT POCO ADATTO ALLE TASCHE DI TUTTE LE FAMIGLIE...**

**R ]** Non è vero, in realtà dipende da come viene affrontato, come molti altri sport. Se lo si intende in senso turistico non si tratta più di solo sci, ma anche di un'occasione per una vacanza sulla neve. **Per frequentare la nostra scuola è comunque sufficiente che il bambino si procuri una tuta da sci, un paio di occhiali e di guanti da neve e una berretta. Sci e scarponi li forniamo noi.**



**SCI CLUB FORLÌ**

viale della Libertà, 46 Forlì  
la sede è aperta lunedì, mercoledì,  
venerdì, dalle 18.30 alle 19.30  
tel. e fax 0543 30335  
e-mail: info@sciclubforli.it  
[www.sciclubforli.it](http://www.sciclubforli.it)

**ti piace sciare?** ✓  
**ti piace stare sulla neve?** ✓  
**ti piace stare in compagnia?** ✓

**entra a far parte della  
SQUADRA BIANCOROSSA!!!**

**Ti stiamo aspettando!!!**

**CALENDARIO USCITE SCI CLUB FORLÌ 2009/2010**

**4/8 dicembre 2009**

**VALDAORA – PLAN DE CORONES**

Week end lungo per agonisti, possibilità di allenamenti con i nostri allenatori per tutta la squadra "bianco rossa". Per turisti e accompagnatori il Plan offre km di piste. L'hotel mette a disposizione gratuitamente: sauna, bagno turco, idromassaggio ed alcune attrezzature fitness. Lo Skibus gratuito parte davanti all'hotel ogni 30 minuti.

**15/17 gennaio 2010**

**TARVISIO**

Primo week end di gare, 2 slalom gigante valevoli per il campionato interprovinciale e sociale, 1 slalom speciale valevole per il campionato sociale; inoltre si potrà visitare il Santuario e borgo di Monte Lussari. Sabato sera sarà possibile andare al casinò di KRANJSKA GORA.

**12/14 marzo 2010**

**MADONNA DI CAMPIGLIO**

Secondo week end di gare, 1 slalom gigante valevole per il campionato interprovinciale e sociale, 1 slalom speciale valevole per il campionato sociale

**4 aprile 2010**

**FESTA SULLA NEVE IN CAMPIGNA**

Gara slalom speciale

**D ] QUINDI CHI PUÒ ISCRIVERSI ALLA SCUOLA SCI?**

**R ]** Tutti i bambini dai 6 ai 15 anni, anche quelli che non hanno mai messo gli sci ai piedi. Dopo non vorranno più toglierli!



# Tutti in Campigna!

Da sempre la Campigna è la neve dei forlivesi: nel cuore del Parco Nazionale e a soli 65 km dal centro città ci sono tutti i servizi e gli strumenti per vivere la montagna, sia per gli esperti che per i neofiti. Per i primi le **due piste da discesa, una di difficoltà rossa-blu** (sciatori di tutti i livelli), e **una nera** (molto difficile). Entrambe le piste sono lunghe 1100 mt. e vanno da quota 1654 a quota 1480 mt. s.l.m.

Il campo scuola ha un sistema di risalita facilitata con tapis roulant e la **Scuola Italiana Sci Campigna** (8 maestri nazionali A.M.S.I.) fornisce lezioni sia individuali che collettive, per principianti e per esperti.

Gli amanti dello **sci di fondo** possono godere di un anello di 5 km, una pista battuta con un gatto con tracciatori e fresa multiflex.

Ci sono zone riservate per **bob e slittini** e percorsi appositamente realizzati per **ciaspole** e **sci d'escursionismo**. Tutte le attrezzature si possono noleggiare.

Tante altre informazioni su Campigna sono sul sito [www.campigna.it](http://www.campigna.it).



Le piste da sci si trovano a Campigna di Santa Sofia, a 65 km da Forlì. Per informazioni: tel. 0543 980051, cell. 347 0824105 (Manuel), [info@campigna.it](mailto:info@campigna.it), [www.campigna.it](http://www.campigna.it)



# Sciare in sicurezza

## Presciistica nei centri fitness o wellness

di **Paolo Artico**

da *Nuove strategie per una moderna preparazione nello sci alpino*

Calzetti Mariucci Editori

**L**e lezioni di presciistica, fondamentali nella preparazione dell'attività sportiva sciistica invernale, costituiscono un momento determinante per una successiva pratica corretta e sicura.

I corsi si svolgono, nella maggior parte dei casi, due volte alla settimana a partire dal mese di settembre e sulla base del numero di iscritti ogni scuola può decidere sull'opportunità di avviare uno o più corsi contemporaneamente. Una sala anche di dimensioni ridotte (minimo 10 x 8 metri circa), può adattarsi benissimo per svolgere lezioni interessanti.

Molto probabilmente non tutto il mondo dei centri specializzati o puramente di fitness, ha percepito la reale importanza di offrire e organizzare una particolare ginnastica presciistica.

**Questo tipo di offerta è invece fondamentale per chi consideri le varie sollecitazioni alle quali è sottoposto lo sciatore che interessano una anche più grande varietà di articolazioni e gruppi muscolari con modalità del tutto atipiche rispetto alle sollecitazioni di quasi tutte le altre attività sportive.**

Infatti chi frequenta tali corsi preparatori lo fa con la consapevolezza acquisita che non esiste alcun tipo di preparazione alternativo alla presciistica: si può ben definire questo tipo di attività preparatoria **"sciare in sicurezza"**.

### È OPPORTUNO NON DIMENTICARE CHE:

» mettere gli scarponi non è un gesto naturale nella vita quotidiana anzi quasi mai lo è

anche nelle sedute allenanti salvo in alcuni casi particolari. Non sarebbe opportuno inserire nella programmazione del corso di presciistica anche dei momenti di spiegazione sul corretto uso e manutenzione degli scarponi? E perché non chiedere ai corsisti di portare i loro scarponi direttamente in palestra?

» gli sci ai piedi vengono utilizzati solo nella fase della sciata e non in altre occasioni dunque si pensi a quanto sia difficile proporre situazioni e sollecitazioni di questo tipo,

» le velocità di percorrenza sono abbastanza elevate, anche per uno sciatore non agonista, e le sollecitazioni nel corso delle sedute allenanti non sono mai tali per intensità e qualità degli stimoli.

Si ritiene utile ribadire il fatto che, se all'inizio del corso le lezioni possono trattare tutta una serie di esercitazioni a carattere generale, molto velocemente queste dovrebbero convergere su temi specifici dello sci per portare tutta una serie di proposte motorie che si verificano in situazione di sciata e che possano andar bene sia per il principiante che per l'agonista ovviamente con intensità e qualità diverse.

Tutte le sollecitazioni isometriche a carattere bipodalico o monopodalico, oppure tutte le situazioni di equilibrio con le tavolette basculanti, possono essere proposte a tutti i livelli introducendo il fatto nuovo di



Un piccolo principiante sulle nevi delle piste di Campigna



usare i bastoncini da sci durante le esercitazioni a secco sia in situazioni di appoggio che non.

Ancora importante è il fatto di considerare che ai corsi possono partecipare persone di ogni età e sicuramente proporre situazioni particolari (ad esempio varie forme balzate) ad un giovane o ad un meno giovane può presentare delle problematiche a livello di assorbimento del carico e della sollecitazione articolare. Da questo l'importanza di sfruttare in maggior misura le capacità coordinative come patrimonio fisico più comune a tutte le età con proposte di situazioni e di stazioni o percorsi che consentano una attività in totale sicurezza.

Oggi diverse linee di produzione propongono l'utilizzo dei bastoncini attraverso tre misure, con impugnature particolari della camminata e con delle gomme di protezione tali da non scivolare sul pavimento.

La linea si rende particolare e allo stesso tempo utile in quanto tutti lavorano contemporaneamente seguendo l'istruttore, ognuno ha i suoi bastoncini dove esegue tutti i movimenti suggeriti durante la lezione.

**PROGRAMMA BASE** Una attività di base che segua questi criteri può prevedere:

- » aerobica a basso impatto con bastoncini da sci, unita a capacità coordinative semplici di muscolazione generale con rafforzamento arti superiori e inferiori;
- » programma di muscolazione generale con rafforzamento arti superiori e inferiori;
- » programma di forza dinamica per miglioramento riuso elastico in fase di sciata con multibalzi a proposta variabile di difficoltà.

**ABBIATE CURA DEI VOSTRI CLIENTI** Ad uso degli istruttori che gestiscono questo tipo di gruppi variegati nella composizione, diventa molto

importante far compilare ad ogni corsista una scheda anche molto sintetica che riveli dati anagrafici, stato fisico in relazione all'attività sportiva extra-sci ed eventuali infortuni subiti in precedenza a carico degli arti e del tronco.

**LEZIONI DI PRESCIISTICA PRESSO GLI SCI CLUB** A volte si è portati a pensare che chi frequenta questi corsi sia in grado di sciare e dunque sia a conoscenza delle particolarità dell'attività preparatoria.

Invece un'altra variabile, oltre a quella della differenza di età e del passato motorio fra i componenti del gruppo di lavoro, può essere quella fra chi non ha mai sciato e l'esperto sciatore con i primi che frequentano il corso per imitazione e accompagnamento di amici o parenti.

**Per riassumere è evidente che in gruppi di anche oltre 30 persone, è quindi possibilissimo che esistano target molto vari che impongono valutazioni attente.** È anche difficile far eseguire i movimenti corretti richiesti perché il tempo a disposizione è davvero poco e il compito dell'istruttore è sicuramente quello di far eseguire i diversi gesti motori a tutti senza far sentire qualcuno inferiore agli altri. Sicuramente il bravo istruttore è colui che riesce a trovare una serie di lezioni tali da poter far effettuare a tutto il gruppo gli esercizi o le forme giocose che si è preposto.

**LA LEZIONE TIPO POTREBBE INIZIARE CON UN RISCALDAMENTO BASATO SU:**

- » decompressione della colonna vertebrale;
- » esercizi coordinativi in vario modo per arti superiori ed inferiori;
- » circuit-training per gli arti inferiori e superiori;
- » circuiti combinati con esercizi isometria di equilibrio;
- » situazione di gioco.

I programmi di ginnastica presciistica sono organizzati dagli sci club e vanno da ottobre fino a gennaio compresi.

Per informazioni:  
www.sciclubfortli.it  
sede Sci Club Fortli: 0543 30335  
Rolando Ricci: 333 2923059

