

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 21 (1964)

Heft: 5-6

Artikel: Tecnica dello sci nell'insegnamento e in competizione

Autor: Weber, Urs / Schweingruber, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001073>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Tecnica dello sci nell'insegnamento e in competizione

Testo:

Urs Weber e
Hans Schweingruber

Foto:

Hugo Lörtscher, SFGS, e
Photopress



La materia del presente articolo è uno studio elaborato da un candidato al diploma di maestro di sport. Si tratta praticamente di un'analisi delle relazioni attuali tra la tecnica usata nell'insegnamento dello sci e quella applicata in competizione. Scopo di quest'articolo è di definire e di esaminare i problemi di fronte ai quali si trova fatalmente ogni giovane monitore ricco d'iniziativa. Abbiamo consapevolmente rinunciato alla trattazione di alcuni soggetti, perchè non desideriamo schematizzare una soluzione piuttosto di un'altra, ma piuttosto promuovere una collaborazione spontanea.

Sembra una cosa normale considerare lo sci nel complesso della nostra epoca e studiarlo alla luce delle più recenti scoperte, dei più moderni perfezionamenti e delle attuali abitudini. Effettivamente, per mantenere e salvaguardare la sua freschezza, lo sci abbisogna di una messa a fuoco continua. Perchè ne possa approfittare, conviene trattare l'assieme del problema sulla base di criteri pratici. Si vede allora che si tratta ben più della disciplina in se stessa — lo sci —, che non delle vittorie e dei primati. D'altronde, non è forse che questi si sentono rafforzati quando le basi di uno sport sono state approfondite e sviluppate?

Ci sia permesso, in sede d'introduzione, di stabilire un confronto tra il presente e il passato. Un tempo, era la tecnica del campione a prevalere costituendo la base e la struttura dell'insegnamento generale dello sci. In un certo momento, un Hannes Schneider (tecnica dell'Arberg), un Emile Allais (tecnica francese), per non citare che i più famosi, hanno avuto un'influenza primordiale nella tecnica dello sci. Cosa accade oggi? Lo sciatore domenicale, l'allievo-sciatore sono in grado di assimilare la tecnica dei campioni? Nello spazio di alcuni anni, sia in materia di discesa che di slalom gigante e slalom speciale, la tecnica dei migliori sciatori del mondo si è sem-

pre di più allontanata da quella praticata nell'insegnamento generale. Un esempio: nelle competizioni di discesa, per guadagnare centesimi di secondo, il concorrente si applica ad effettuare il percorso nella posizione più «raggomitolata» possibile (posizione detta «ad uovo»). Per contro, i manuali di sci prescrivono di sciare in piedi e nella maniera più distesa possibile. Così, da un lato, forza, resistenza, abilità e capacità di reazione sviluppate al più alto grado sono sollecitate al massimo nello scopo di vincere la lotta ingaggiata per guadagnare frazioni di secondo, mentre dall'altro, si insegna ad economizzare le forze, a coltivare la decontrazione, il ritmo e l'equilibrio. Sembra quindi che esista una larga fossa tra le due cose; volerla superare equivale ad un'impresa temeraria. Come spiegare questa evoluzione?

- Il perfezionamento della tecnica di competizione, indirizzata verso la ricerca della velocità, ha determinato una specializzazione naturale. L'equipaggiamento è stato pure specializzato e perfezionato (sci da discesa, da slalom gigante, da slalom speciale).
- La messa a punto scientifica dei metodi di allenamento ne ha causato un estremo perfezionamento.
- L'allenamento si è estremamente intensificato.
- Soltanto un atleta di grande classe, che consente a tutti i sacrifici necessari può ancora cercare di avere una parte sulla scena occupata dai migliori sciatori del mondo.
- Questa scena è accessibile soltanto ad un piccolissimo numero di sciatori.

Già qui si vede l'ardore con il quale turismo e competizione si affronteranno sul nostro cammino.

Esaminiamo da vicino la situazione attuale, e cerchiamo di vedere se esiste la possibilità di superare la fossa di cui sopra.

**Discesa sulla linea del più forte pendio:
Tecnica d'insegnamento**

Quando i due sci sono alla stessa altezza, sono «caricati» uniformemente. Il corpo adotta una posizione naturale. Il centro di gravità dello sciatore è nel mezzo della superficie d'appoggio. Gli sci sono fortemente chiusi (Figura 2). Questa posizione del corpo permette di sciare in maniera decontratta ed economizzando le forze. La posizione chiusa degli sci ha i seguenti vantaggi:

- aumento della mobilità;
- diminuzione della fatica;
- riduzione degli errori di spigolo.

Tecnica di competizione

A grande velocità, la posizione ideale del discesista è quella detta «ad uovo». La sua caratteristica risiede in una grande flessione del corpo nelle articolazioni delle anche e delle ginocchia, allo scopo di ridurre così al minimo la resistenza dell'aria. In confronto alla vecchia tecnica (in posizione chiusa), le gambe sono normalmente divaricate per evitare l'azione di frenaggio dovuta ai mulinelli d'aria. L'equilibrio dello sciatore ne risulta sensibilmente rinforzato. Onde offrire la minor presa all'aria, le braccia, flesse, sono riunite in avanti (Fig. 3). Occorre molta forza per sciare in questa posizione. Infatti, le articolazioni si trovano in una posizione estrema, e il terreno a gobbe non può essere padroneggiato che grazie ad una grande agilità e ad una forza muscolare considerevole. Lo sciatore si trova in una posizione di netto rinculo. Gli sci, in posizione divaricata, assicurano una migliore stabilità, e, pur permettendo il passaggio di terreno a gobbe, ammortizzano ogni atterraggio senza la minima perdita d'equilibrio.



Fig. 2

Fig. 3

Foto estratta da «Die IX. Olympischen Winterspiele Innsbruck 1964»



**Salti nel terreno:
Tecnica d'insegnamento**

Il corpo si richiude su se stesso in posizione di salto (semi-flessione delle articolazioni), i due sci alla stessa altezza. Si tende poi con una spinta energica verso l'alto. Il corpo può restar diritto fino all'atterraggio - si tratta del salto più facile -, oppure rinchiudersi su se stesso nell'aria per ritendersi poi prima dell'atterraggio. L'urto dell'atterraggio è ammortizzato grazie all'elasticità del corpo; eventualmente deve essere eseguito in posizione divaricata in avanti (Fig. 4)

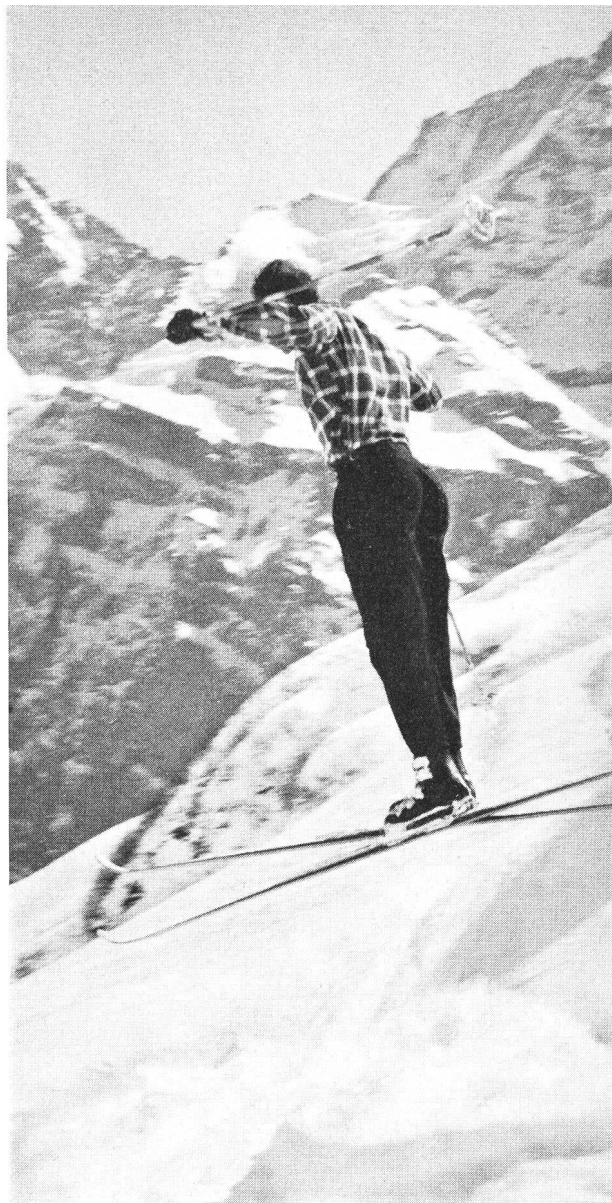


Fig. 4

Fig. 5



Tecnica di competizione

L'abbiamo già detto, lo scopo dello sciatore di competizione è quello di perdere il minor tempo possibile. Egli cerca quindi di restare il più a lungo possibile nella posizione più favorevole. «Ricerca della velocità», questa è la consegna da osservare. Nei salti, l'utilità della posizione aerodinamica si è pure imposta. Al passaggio di una gobba, il concorrente cerca di «incollarsi al suolo», onde evitare un volo lungo e costoso. Gli sci vengono immediatamente disposti in maniera parallela al terreno d'atterraggio. Questo procedimento abbisogna di qualità notevoli (coraggio, apprezzamento intuitivo del terreno, rapidità di reazione) (Fig. 5)

Cambiamenti di direzione Cristiania a valle (Metodo svizzero di sci 1962)

Dalla posizione di discesa di sbieco, si prepara la virata mediante un leggero abbassamento. Il movimento si inizia mediante scarico degli sci per elevazione più o meno marcata, coordinata con disposizione a piano degli sci, spinta dei talloni e trasporto del peso del corpo verso lo sci esterno. Immediatamente dopo, segue un abbassamento con passaggio alla posizione flessa per riprendere possesso degli spigoli. La virata termina con un raddrizzamento del corpo nella posizione di discesa di sbieco. Se la resistenza della neve è grande, si prepara il cristiania a valle mediante una virata di richiamo, che crea la resistenza necessaria. Si può rinforzare la spinta sugli sci piantando il bastone sul lato esterno della virata di richiamo (Fig. 6)



Fig. 6 Foto estratta da «Incorporating skilife»

Tecnica di competizione

Il concorrente riconosce soltanto la legge dell'efficacia. Secondo il rilievo della pista, effettua le sue virate per elevazione, per abbassamento o per rotazione. La grande velocità gli permette uno scarico minimo degli sci. Il concorrente esegue un movimento di torsione più o meno pronunciato secondo il genere del cambiamento di direzione. Forte e rapida girata degli sci conduce ad una forte torsione. E' il caso per le corte virate dello slalom. (Fig. 7). Virata corta e rapida: torsione e angolazione nettamente visibili. Gli sci sono sugli spigoli. Ciò causa una certa qual perdita di velocità, ma evita nel contempo una scivolata laterale. Quel che conta è la via più breve! Tipico cambiamento di direzione dello slalom. La lenta girata degli sci nel corso di una lunga virata conduce ad una leggera flessione delle anche e a una debole torsione del tronco. E' la virata particolare dello slalom gigante e della discesa. Virata lunga, effettuata con debole torsione. Gli sci sono molto più piatti sulla neve che non nella virata con angolazione accentuata. Gli spigoli «mordono» meno; ciò significa (ed è quel che conta): velocità maggiore.



Fig. 7

Esaminiamo le tracce dei due cambiamenti di direzione:

Virata lunga: la girata degli sci è poco marcata; essi restano il più possibile a piatto sulla neve (debole lavoro degli spigoli). La perdita di velocità è ridotta. (Figura 8a).

Virata breve e rapida: la girata degli sci è molto marcata. I due sci vengono posti «di traverso». La presa degli spigoli è forte, donde perdita di tempo. Una corsa controllata tra le stanghe dello slalom secondo il principio della via più breve, abbisogna di un giudiziooso dosaggio della velocità. Ecco la ragione delle virate brevi e in posizione estrema (Fig. 8b)



Fig. 8a

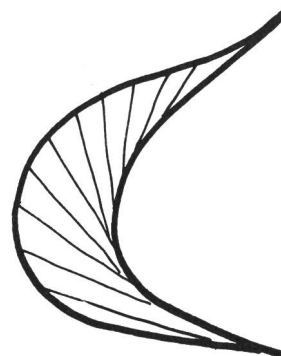


Fig. 8b

Fig. 9



Conclusione

Durante gli ultimi anni, lo sport di competizione ha registrato un'evoluzione prodigiosa. Il corridore di competizione rinuncia ad ogni tecnica economica e piacevole, per orientarsi esclusivamente verso il guadagno di tempo. La sua tecnica diventa sempre più raffinata, sostenuta com'è da una perfetta condizione fisica e da un equipaggiamento senza difetti.

Altrimenti accade per coloro che calzano gli sci per trarne passatempo e gioia. La loro tecnica è molto più naturale, colma di piacevolezza e di grazia, e fornisce loro la possibilità di dedicarsi allo sci per puro piacere, in qualsiasi neve e su ogni terreno.

Si ha l'impressione di trovarsi di fronte a due estremi irrimediabilmente separati, opposti tra loro come due fra-

telli nemici. Ed invece esiste tra questi due poli un felice legame: la gioventù.

La gioventù, con la sua sete di attività e di azione, con il suo gusto per gli idoli. In funzione di essa è nostro dovere di monitori, nostra responsabilità, fornire al giovane i mezzi tecnici che gli permettano di imitare le prodezze dei campioni dello sci. Ciò esige la ricerca dei punti di contatto tra **la tecnica dell'insegnamento e quella della competizione sotto forma di una metodologia delle discipline di competizione. Le premesse e le basi comuni esistono. Si tratta soltanto di elaborarle ulteriormente, con lavoro minuzioso, per creare i mezzi che ci permettano di mostrare ai giovani la strada verso la prestazione e il successo.**

Fig. 10

