

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: 22 (1965)

Heft: 6

Artikel: La tecnica dello sci di fondo

Autor: Brunner, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001064>

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>



Ragnar Persson in un passo scivolo esemplare

La tecnica dello sci di fondo

Hans Brunner

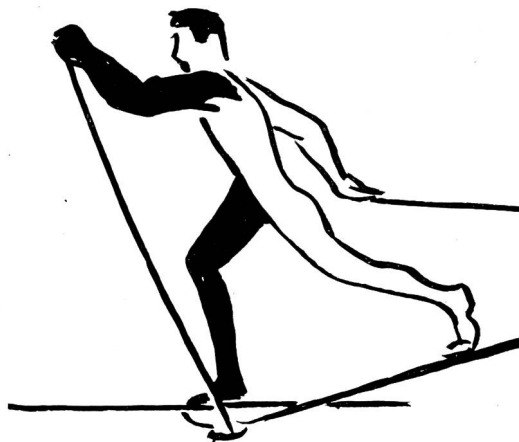
Lo sci

sa suscitare impressioni, scovare valori e offrire piaceri, che — purtroppo, alla nostra latitudine, sono ancora in gran parte sconosciuti. Ogni bambino sa che la marcia e la corsa contano tra le discipline sportive più sane. Qual'è allora il posto che si deve accordare alla corsa sugli sci, che sviluppa anche il busto e le braccia e mette l'uomo a contatto con la cristallina aria invernale ?

Passo scivolo (alternato)

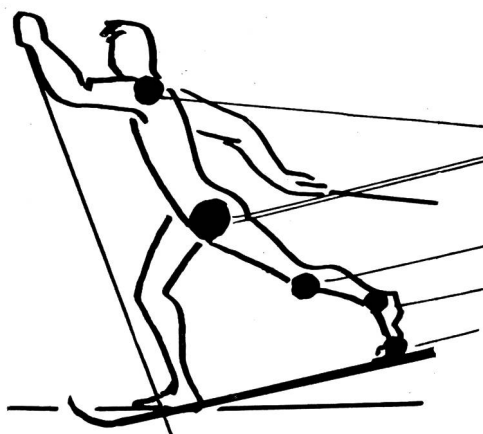


- Come nella corsa normale, il corpo lavora asimmetricamente ossia: braccio sinistro, gamba destra.



- Grazie alla spinta di una gamba (sci di spinta) il peso del corpo vien proiettato sull'altra gamba (= sci scivolo). Lasciar scivolare lo sci!

La spinta risulta dall'estensione, che, prodotta dal corpo intero, interessa le articolazioni seguenti:



in alto: articolazione della spalla
articolazione delle anche

in basso: articolazione del ginocchio
articolazione della caviglia
articolazione del piede.

- Tre punti devono essere osservati:

1. Scivolare sempre su un solo sci

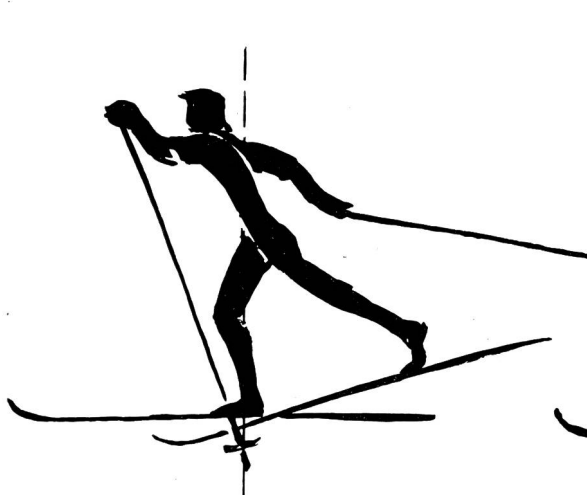
- ciò esige un impeccabile spostamento del corpo sullo sci scivolo;
- ciò facilita la decontrazione completa delle parti inattive del corpo.



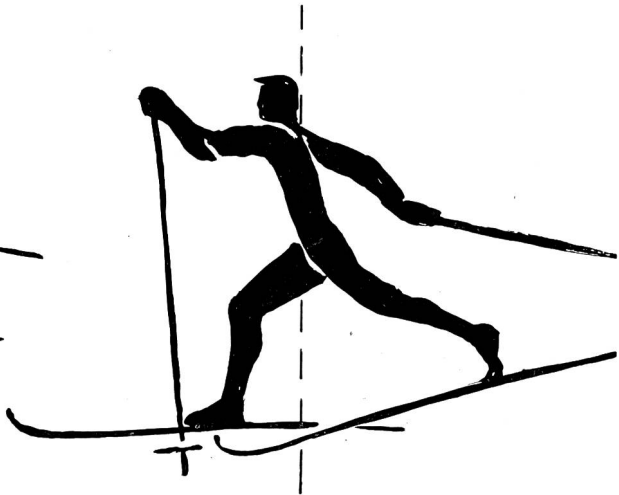
Un campione (Lasse Olsson) mostra la scivolata su di uno sci.

2. Tenersi sullo sci (e non dietro lo sci)

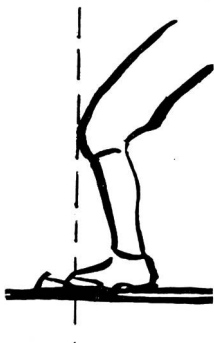
- si ottiene mediante proiezione in avanti del corpo e flessione della gamba sullo sci scivolo;
- impedisce di essere in ritardo sul movimento e garantisce la giustezza dell'azione nel terreno.



sullo sci (confrontare con la foto 2)



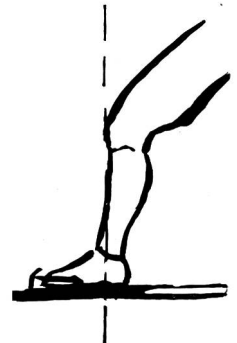
dietro lo sci



giusto: sullo sci

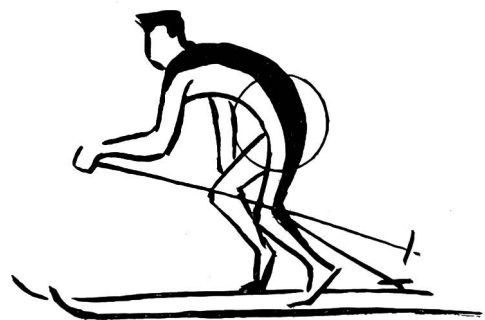
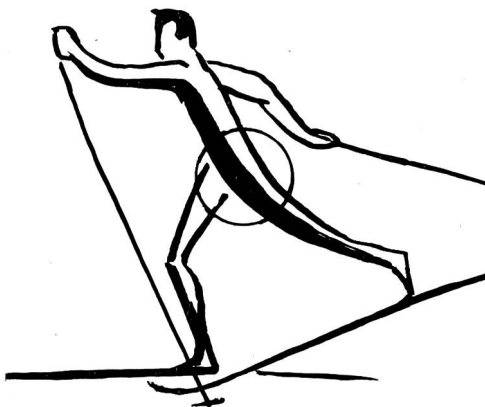
gamba d'appoggio
(sci scivolo)

falso: dietro lo sci



3. L'estensione (lavoro) delle anche è decisiva

- Risulta dalla spinta vivace di tutto il bacino in avanti nella direzione della corsa, ma non dall'avanzamento alternato di una delle anche;
- si conduca in avanti e in alto, partendo dalle spalle, il braccio avanzato; si alzino quindi le spalle; ciò libera le anche per la proiezione in avanti



Movimento del bacino



● Il bastone vien piantato all'altezza del piede opposto (col piattino indietro — ossia verso il piede). Vedi foto 1.

- La messa in opera della forza — la pressione — comincia dopo (e non con) la spinta del piede opposto.
- La mano del bastone di spinta vien condotta lontano in dietro (per ottenere l'angolo di spinta più favorevole).
- Dietro il corpo si spinga leggermente verso l'interno la mano che dà l'ultimo colpo di spinta in dietro.



La salita

In linea di principio, lo svolgimento del movimento non varia, è soltanto la scivolata a diminuire, fino a scomparire sui pendii ripidi. La spinta delle gambe vien ulteriormente rinforzata, il corridore procede con un seguito di passi che, in verità, sono dei saltellamenti. Scomparendo il passo scivolo, la neve resta attaccata alla superficie di corsa degli sci (non scompare quindi ad ogni passo); ne risulta una migliore salita.

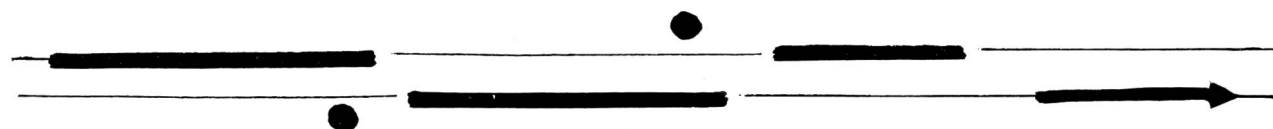
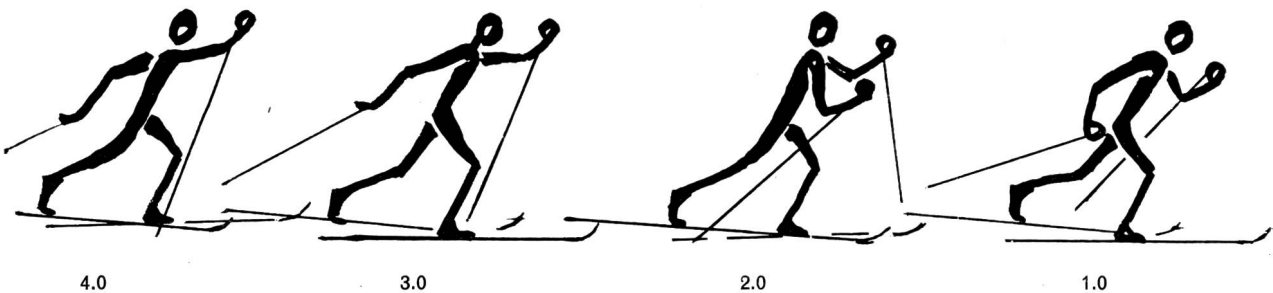


Importante :

- proiettare il peso in avanti, spingere al massimo in avanti il ginocchio anteriore;
- Non si appoggi più completamente il piede, si marci invece sulla punta dei piedi, premendo fortemente le dita sullo sci;
- sui pendii ripidi, si sollevi leggermente lo sci per riappoggiarlo in dolcezza;
- non lasciare flesse le anche, ma proiettarle in avanti ad ogni passo;
- la mano che spinge il bastone deve svolgere il suo movimento molto in basso;
- piantare presto il bastone e prolungare la pressione.

Variazione del passo scivolo : passo finlandese

Vien utilizzato su pendii leggeri allo scopo di far riposare le braccia. Si esegue come un passo scivolo, ma, su quattro passi, non ci sono che due spinte unilaterali sui bastoni. Durante il primo e il secondo passo i bastoni vengono portati alternativamente in avanti; sul terzo e sul quarto passo segue la spinta. I due ultimi passi vengono leggermente allungati.



Attenzione:

- Tutti i passi - anche il primo e il secondo - sono dei veri passi scivoli, scorrevoli, con un lavoro accentuato delle anche;
- al terzo e al quarto passo, il tronco gira leggermente onde meglio sostenere e prolungare la spinta dei bastoni.



Corridore finlandese nel passo finlandese

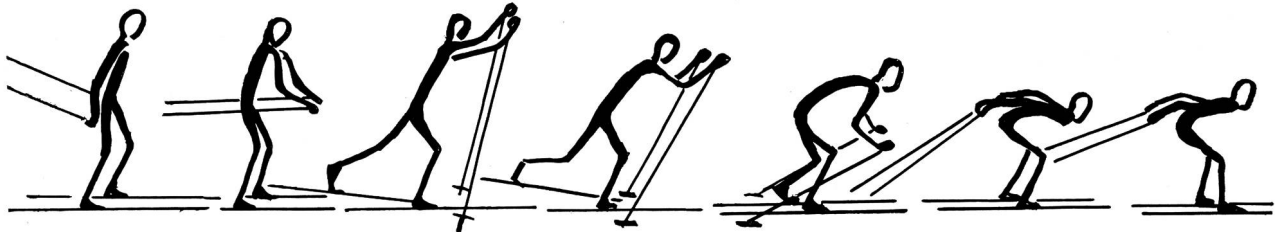
Passi combinati

Uno, due o tre passi combinati con una doppia spinta dei bastoni.

Nei passi combinati, si scivola sempre su di un solo sci, mentre l'altra gamba, scaricata del peso, bilancia in scioltezza per ricondurre in avanti lo sci.

Passo semplice

Passo e spinta immediata con i due bastoni. Può essere eseguito sempre dalla stessa parte, o alternativamente.



Fase scivola, bastoni condotti in avanti

Passo con estensione e spinta dello sci

Posa dei bastoni, la gamba di spinta vien bilanciata in decontrazione

Spinta dei due bastoni, il torso si abbassa profondamente

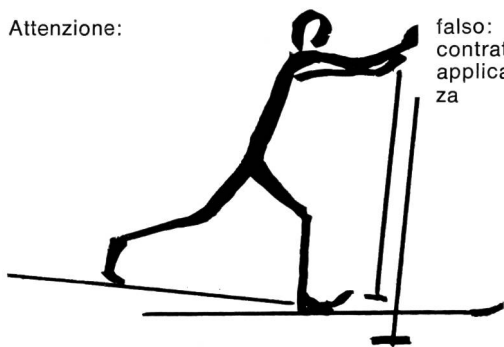
Fine della spinta dei bastoni

I bastoni lasciano la neve, le anche vengono leggermente spinte in avanti, si lasci il basso della coscia un po' in avanti (ne risulta una posizione leggermente di rinculo - acceleramento); inizio del raddrizzamento



Assar Rönnlund in spinta doppia coi bastoni. Si trova già leggermente in posizione arretrata.

Attenzione:



falso: il corpo è troppo contratto, è impossibile applicare totalmente la forza



giusto: forte proiezione in avanti, il peso del corpo si trova subito sui bastoni. Appoggiando i bastoni, flettere le braccia, le mani a larghezza di spalle (40 cm. l'una dall'altra).

Passo doppio

Si esegue di principio come il passo semplice facendo però precedere un passo intermedio; spinta doppia dei bastoni dopo il secondo passo.

Si tratta di un passo molto efficace!

Importante: — passo intermedio allungato (non saltellare!);

— la doppia spinta dei bastoni si effettua sempre dopo il secondo passo, quindi sempre sulla spinta della stessa gamba.

Passo triplo

Due passi preliminari rapidi e spinta dei bastoni immediatamente dopo il terzo passo. Una volta quindi con la spinta della gamba sinistra e una volta con la spinta della gamba destra.

Non è un passo molto redditizio; costituisce per contro un buon esercizio, su di un ritmo piacevole.

Cambiamenti di direzione

Si effettuano generalmente con passi girati; curve a cristiania soltanto con grande velocità. Il passo girato accelera, la curva frena,

Passo girato

- restando nella cadenza della corsa, doppia spinta dei bastoni per introdurre il passo girato;
- spostamento rapido e corretto del peso del corpo sullo sci che « apre ».
- Spingere con l'altro sci per poi ricondurlo;
- onde aumentare la sicurezza, piantare il bastone esterno.



Curve

- In caso di brusco cambiamento di direzione su di uno spazio ridotto, è vantaggioso iniziare la curva scaricando in elevazione, saltando e piantando i bastoni;
- durante la curva, spostare le anche all'interno della stessa (torso girato all'esterno). Si evita così una perdita di velocità.



Discesa

- Posizione arretrata soprattutto nei luoghi poco inclinati (dà acceleramento);
- Superare le depressioni del terreno in posizione arretrata;
- Tenersi tranquilli sugli sci (decontrarsi e riposare), appoggiare i gomiti sulle ginocchia, tenere i bastoni sotto le braccia!
- Nei luoghi stretti e ripidi, inforcare i bastoni per ridurre la velocità. Incrociarli per evitare di romperli.

Utilizzazione del terreno

Adattare il genere del passo al terreno. Posare gli sci in modo che appoggino su tutta la superficie di corsa.

giusto



falso



Lo sguardo è rivolto in avanti; si scruta ogni dettaglio della pista!



Doppia spinta dei bastoni iniziando la discesa.



Due volte doppia spinta dei bastoni risalendo un'ondulazione del terreno.



Nelle depressioni del terreno, durante una frazione di secondo, lo sci scivola non appoggia nel mezzo. In questo momento (profittando dell'elasticità), spinta rapida, mediante la quale ci si proietta alleggerendo lo sci, sull'ondulazione seguente. Su quest'ultima, doppia spinta dei bastoni.

Impiego delle scioline

Scioline

Marche principali: REX, RODE, SWIK, TOKO.
Ognuno dei citati assortimenti comprende:

- Scioline dure (scatole piccole)
 - verde = molto freddo
 - blù = freddo
 - violetto = 0°, neve umida (leggermente)
 - giallo = 0°, neve umida, miscuglio neve e pioggia
 - rosso = al disopra di 0°, specialmente neve fresca umida;
- Klister (liquidi) (viscosi, in tubi)
 - rosso = neve bagnata e vecchia neve granulosa
 - blù = neve dura, con crosta, ghiacciata.

Non si tratta qui di favorire uno o l'altro dei citati assortimenti. Sebbene la gradazione dei colori sia la stessa per tutti, il campo d'applicazione (scala delle temperature) non sempre coincide. La tabella seguente concerne quindi necessariamente un solo assortimento (TOKO).

Neve

Per semplificare, abbiamo suddiviso in due gruppi l'altrimenti assai esteso complesso dei tipi di neve:

Neve nuova

caduta di neve o neve nuovamente caduta (al massimo da due giorni)

Neve vecchia

neve vecchia di più di due giorni, granulosa.

Tempo

Il tempo esercita un influsso costante sulla costituzione della neve; occorre quindi osservarlo in continuazione. Se l'aria è più fredda della neve, quest'ultima si adatterà, raffreddandosi; se l'aria è più calda della neve anche questa diventerà più calda (umida).

Uso delle scioline

Le scioline dure vengano applicate uniformemente partendo direttamente dalla scatola; si uguagli poi mediante un turacciolo. Parecchi strati sottili, ognuno ben applicato, rendono rapidi gli sci; strati spessi facilitano la salita, ma gli sci svolgono allora più lentamente.

Le scioline dure possono anche essere spalmate a caldo mediante un ferro da stiro, un apparecchio Meta o una lampada per saldare.

Per quanto concerne i «klister», essi possono essere spalmati a mano o mediante una spatola (scaldare eventualmente in precedenza).

Tabella delle scioline

Temperatura dell'aria	Natura della neve	Sciolina di base	Sciolina di corsa	
al disotto di 10°	fredda, polverosa, gelata	blù + verde	blù + verde	più la temperatura è bassa, più verde bisogna mettere
-3 a 10°	polverosa	blù	blù + ev. verde	a bassa temperatura aggiungere verde
0 a - 6°	polverosa, fresca, secca	blù + violetto	blù + violetto	più la temperatura è elevata, più grande sarà la proporzione di violetto
- 1 a + 1°	fresca, leggermente umida	violetto	violetto + rosso	molto poco rosso
0 a + 4°	fresca, miscuglio di neve secca e di neve umida	violetto	giallo	
+ 4°	fresca, bagnata		klister rosso	
al disotto di - 5°	dura e ghiacciata	klister blù	klister blù + klister rosso	più la neve è ghiacciata, più klister blù bisogna mettere
al disopra di - 5°	gelata, granulosa	klister rosso	klister rosso + ev. klister blù	più la neve è ghiacciata, più klister blù bisogna mettere; lo stesso se ci sono tratti polverosi.

Attenzione:

- le superfici di corsa devono essere pulite prima dell'applicazione (sistema migliore: bruciare con la lampada per saldare);
- le superfici in questione devono essere asciutte;
- sarà conveniente controllare la temperatura della neve e dell'aria mediante un termometro;
- si consideri e si apprezzi con precisione la qualità della neve;
- le scioline sono concepite per una traccia dura; esse aderiscono meno nella neve alta;

- in caso di caduta di neve nuova, non si usino i klister;
- in caso di dubbio, «tirare» la sciolina piuttosto troppo che troppo poco; è infatti più semplice applicare in seguito una sciolina molto aderente che «grattare» delle superfici gelate;
- si effettui un «rodaggio» degli sci; soltanto dopo circa 10 min. si conosce la qualità di quanto applicato;
- dopo applicazione in un locale riscaldato, si lascino raffreddare gli sci all'aria; soltanto poi vengano posti sulla neve (si evita così il pericolo di condensazione e di formazione di ghiaccio).