

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: 23 (1966)

Heft: 1

Artikel: Sci, metodologia delle discipline di competizione : slalom speciale, slalom gigante, discesa

Autor: Weber, Urs / Schweingruber, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001045>

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>



S C I

**Metodologia
delle discipline
di
competizione:
slalom speciale
slalom gigante
discesa**

Slalom speciale, slalom gigante e discesa personificano una forma ben determinata dello sci moderno, distinta dal fondo, dal salto e dallo sci di turismo. Con queste nostre semplici direttive ci proponiamo di offrire al monitore dei metodi d'insegnamento che lo possano aiutare a realizzare il suo desiderio di rendere familiare ai giovani lo sci, in particolare lo sci di competizione. Non molto tempo fa, lo sci era ancora una novità affascinante, una specie di gioco di indicibile piacere. Il passo dal gioco alla competizione è però presto compiuto. Alle difficoltà naturali fanno seguito gli ostacoli artificiali; e le regole che permettono di confrontare le prestazioni sono presto create. Così ha preso il via lo sci alpino di competizione. La fantastica evoluzione da lui subita nel corso di pochi decenni l'ha poi condotto allo stadio attuale. Lo stadio della specializzazione, dove slalom speciale, slalom gigante e discesa vengono insegnati separatamente e allenati secondo criteri differenti. Mentre sul piano della tecnica dell'insegnamento e della metodologia esistono numerose opere specializzate, manca invece quasi completamente il manuale più semplice sulle discipline alpine. Coscienti di questa lacuna, abbiamo intrapreso il nostro lavoro, nell'intento di colmarla.

Per un giovane sciatore talentato, la tentazione di unirsi ai competitori è più che grande; gli occorre però una *soddisfacente formazione di base*.

Questo studio è dedicato all'insegnamento delle discipline alpine e destinato quindi ad incoraggiare tutti i monitori di gruppi giovanili a che osino compiere, con i loro allievi, il passo che conduce all'allenamento sportivo.



Uno studio di
Urs Weber e Hans Schweingruber

Insegnamento dello slalom

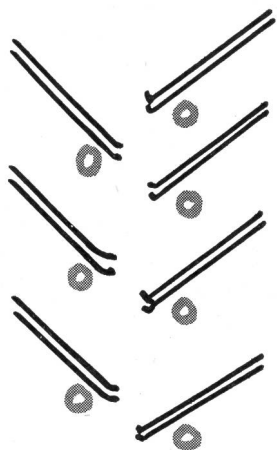
Scopo: Perfezionare la tecnica delle virate; migliorare l'abilità; affinare il ritmo; suscitare il piacere dello slalom.

Via: Conduce l'allievo, mediante la ripetizione delle virate brevi, alle forme introduttive e gli permette di affrontare in modo sicuro le diverse forme d'allenamento; perfezionamento e ricerca della prestazione.

Struttura della virata breve (cortoraggio)

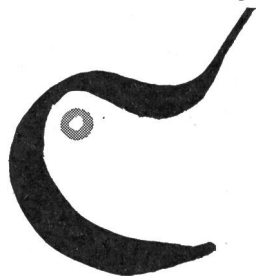
Terreno: lieve pendio, esercizi nella linea di caduta.

- Uso dei bastoni a destra e a sinistra;
- idem, sollevando la parte posteriore degli sci (saltellare);
- idem, con pressione laterale della parte posteriore degli sci;
- idem, con i bastoni di traverso davanti al corpo, all'altezza delle spalle;
- idem, senza bastoni.



Terreno: pendio ripido, partenza in posizione di discesa di sbieco.

- Virata a monte con arresto. Si accentui bene la piegatura delle anche;
- virata a monte seguita da virata a valle con arresto. Si accentui il cambiamento degli spigoli;

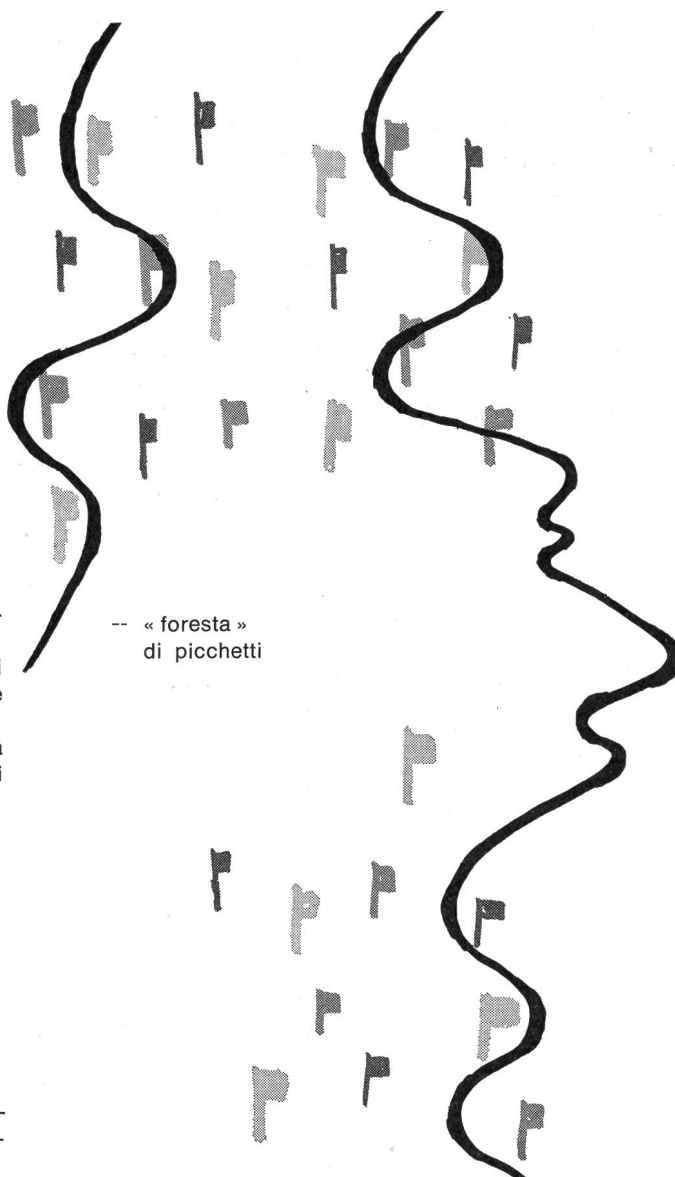


- cortoraggio accentuando l'abbassamento e l'elevazione (molleggiare nelle ginocchia);
- forma finale.

Forme introduttive

Scopo: familiarizzarsi con i picchetti dello slalom.

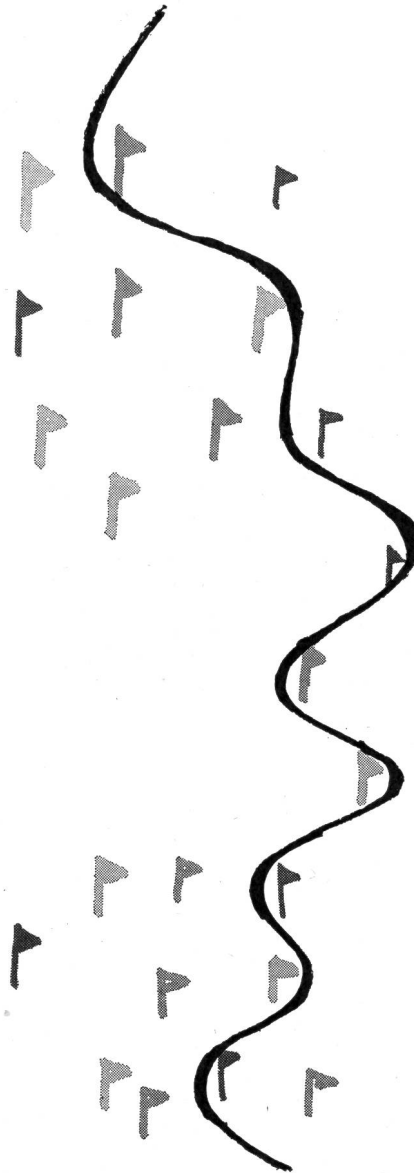
Forme semplici e di gioco, su terreno facile.



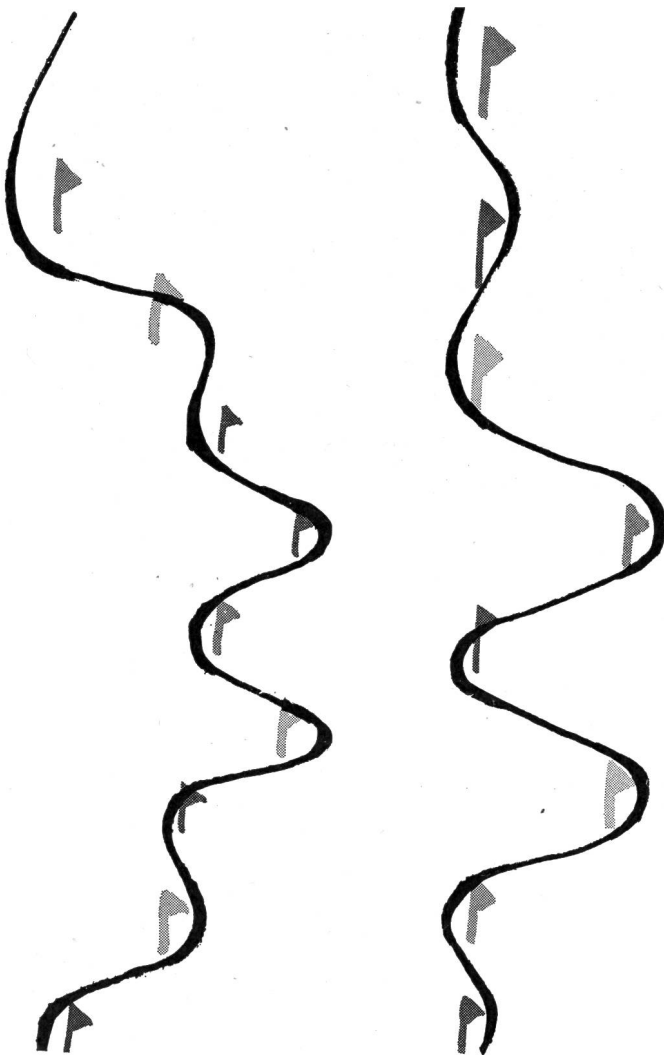
-- « foresta » di picchetti

- due « foreste » consecutive dove lo sciatore sceglie da solo il cammino.

– La **strada** attraverso le due «foreste» di picchetti viene indicata in anticipo.



– Togliere i picchetti superflui. Ne risultano delle porte a un solo picchetto.



– Slalom a un picchetto. Si faccia particolarmente attenzione al cambiamento di ritmo.

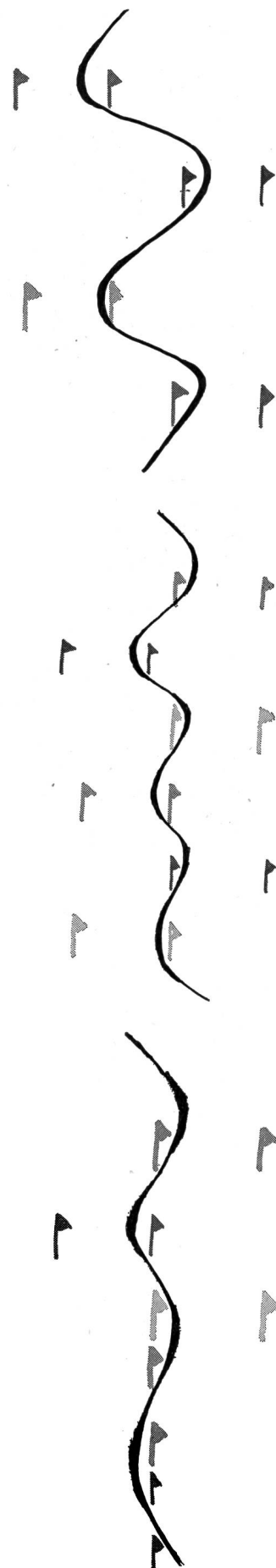
- Sulla stessa pista, un secondo picchetto completa la porta da slalom.

Importante:

Si « attacchino » le porte abbastanza presto! La virata deve essere iniziata prima della porta, in modo che, al passaggio di questa e sciando già nella nuova direzione, si abbia il tempo di « attaccare » correttamente la porta seguente.

- Cambiamento di ritmo con porte aperte.
- Introduzione alle porte verticali (mediante la « Chicane-Allais »).
- « Chicane-Allais ».
- Disporre alcune porte verticali dopo la « Chicane-Allais ».

- Combinazioni semplici, fatte di porte aperte e di porte verticali.



Diverse forme d'allenamento

Le forme introduttive, di gioco, permettono agli allievi di familiarizzarsi a poco a poco con i picchetti dello slalom.

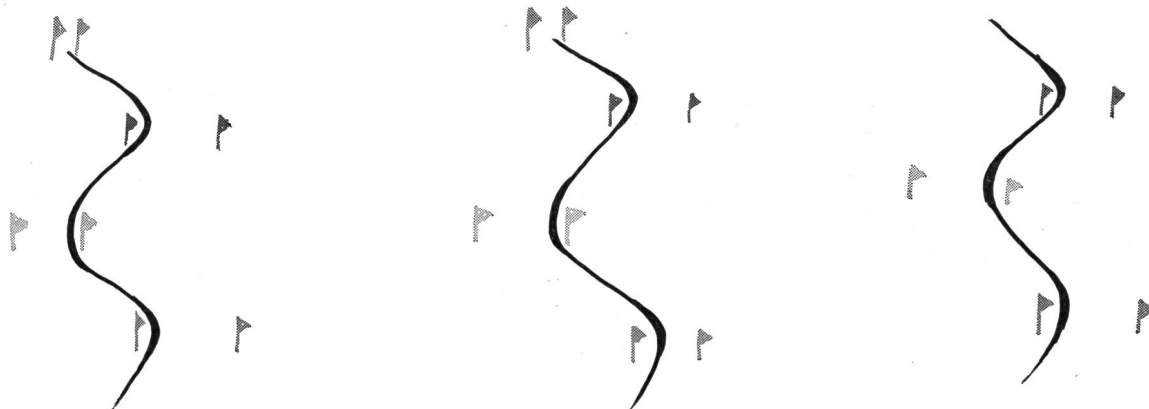
Ed ora si può cominciare con l'allenamento propriamente detto!

Gli esercizi seguenti permettono un insegnamento variato e molto razionale in piccoli gruppi.

L'allenamento in gruppi

La classe vien divisa in gruppi diversi, secondo le capacità. Il tema dell'esercizio è lo stesso per tutti i gruppi; per esempio: passaggio di porte aperte.

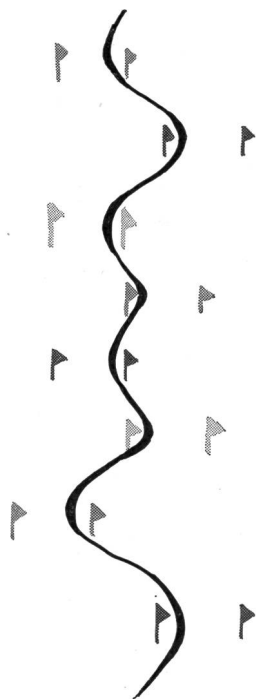
Nella scelta del terreno, si faccia attenzione che questo corrisponda alle capacità dei diversi gruppi.



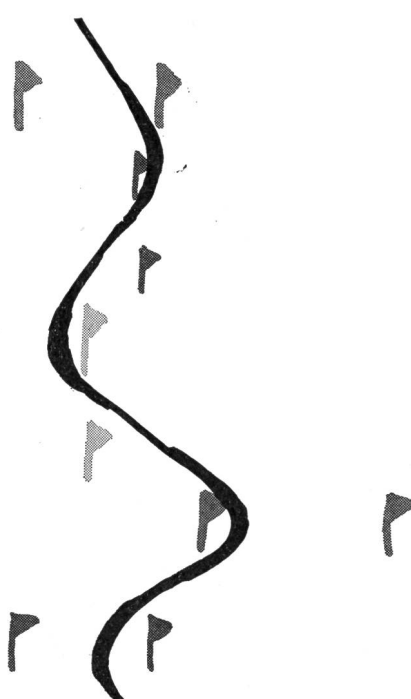
L'allenamento in circuito

Su di un pendio si dispongano più combinazioni di porte semplici e ciò in vista di compiti diversi. La classe è divisa in cantieri. Ogni cambiamento avviene al segnale del monitore.

Stazione 1:
Insistere sul cambiamento del ritmo



Stazione 2:
Combinazioni di porte



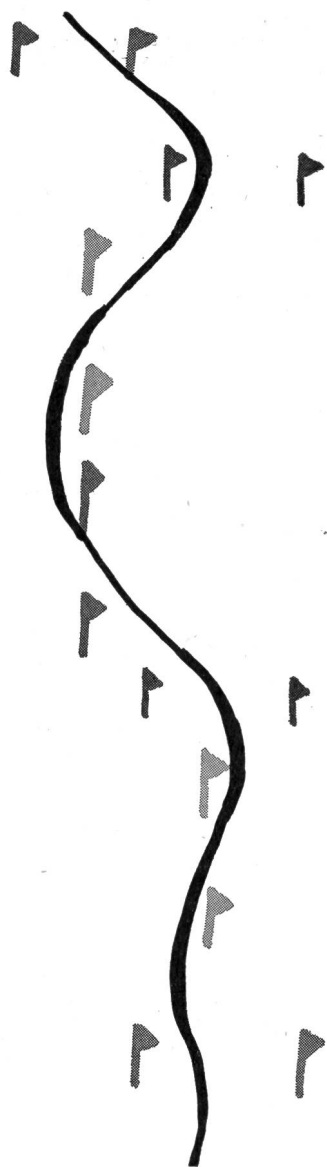
Stazione 3:
Passaggio di porte verticali



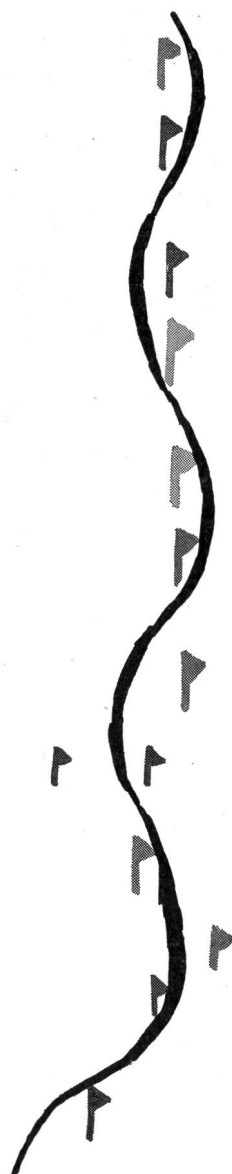
L'insegnamento in gruppi d'attitudine

Questa forma d'insegnamento conviene particolarmente nell'insegnamento per classi; si preparino parecchie piste dalle difficoltà variabili. Tutti gli allievi cominciano con il primo percorso, ossia con il più facile. Chi riesce a compierlo con successo, ossia senza cadute e senza gravi errori tecnici, passa al secondo percorso, e così di seguito. Dall'insieme risulta una selezione naturale in gruppi d'attitudine, che permette un allenamento corrispondente alle capacità degli allievi.

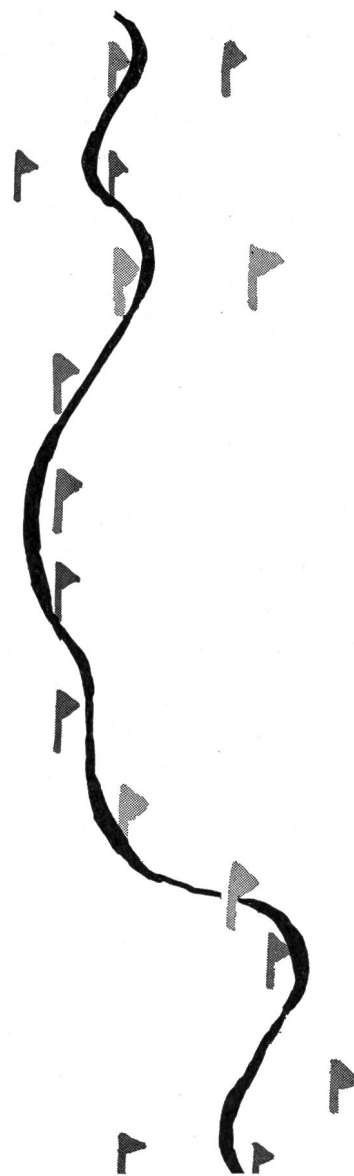
Pista 1: facile



Pista 2: media



Pista 3: difficile



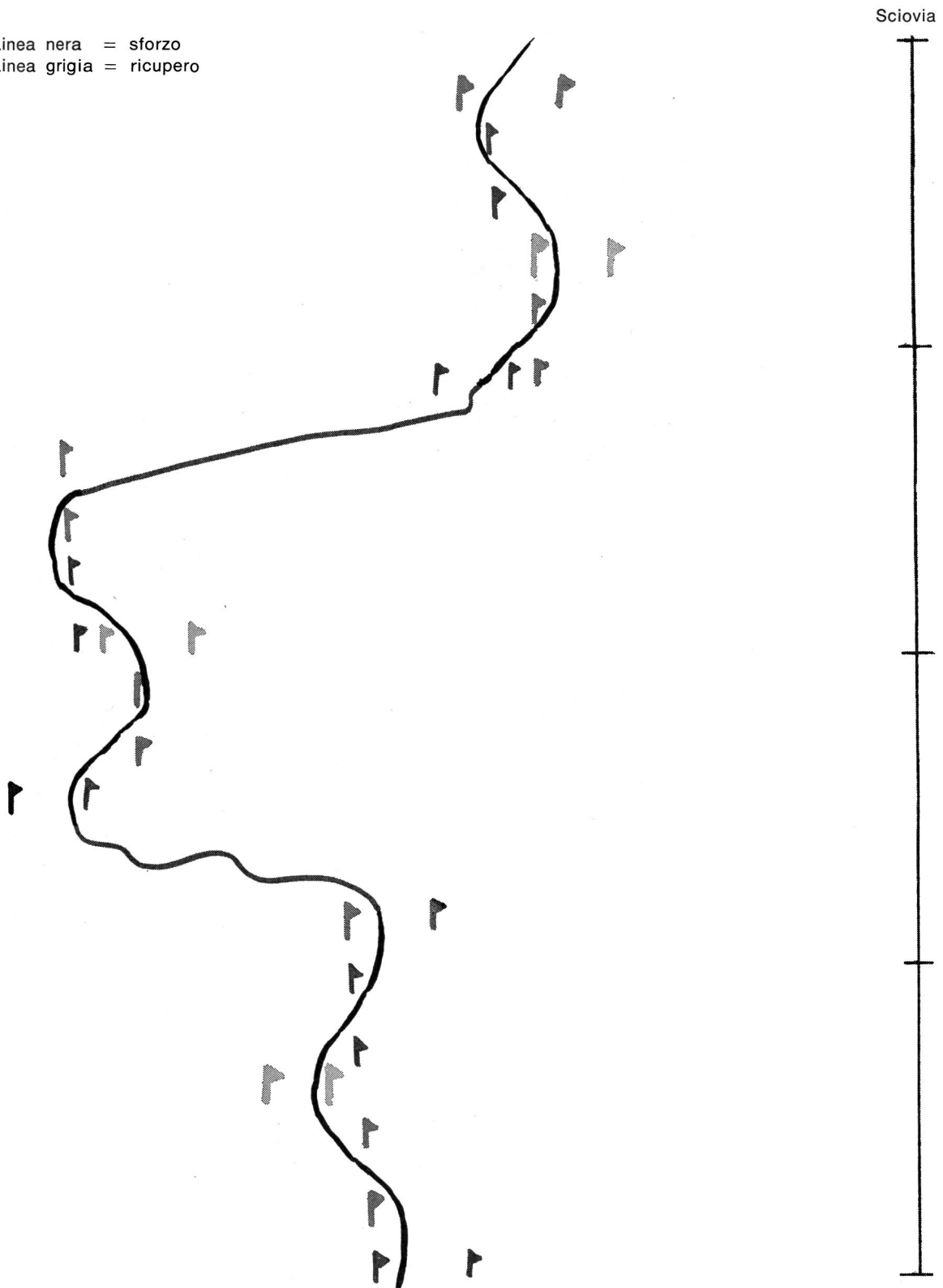
Allenamento allo slalom per intervalli

Si preparino parecchi brevi percorsi di slalom su di un terreno d'esercizio che disponga di una scivola (ogni percorso di circa 10-12 porte).

L'allievo compie il primo percorso con impegno totale. Può poi recuperare in discesa libera fino al secondo slalom; così di seguito.

Si allena così la resistenza e soprattutto la capacità di concentrazione.

Linea nera = sforzo
Linea grigia = ricupero



Insegnamento dello slalom gigante

Scopo: — virate allungate e ben arrotondate, dosando la presa degli spigoli;
 — virate a grande velocità. Attenzione alla scelta del terreno!;
 — studio del ritmo a forte andatura.

Via: — ripetizione dello studio delle virate;
 — forme introduttive;
 — forme di perfezionamento;
 — forme d'allenamento.

Allenamento alla virata

- Padroneggiare un pendio in discesa libera;
- Gli allievi seguono la traccia del monitore;
- Virate in luoghi chiaramente fissati (alberi, arbusti, pali, ecc.);
- Virate a gran raggio, arrotondate, complete. Ciò esige una perfetta posizione di discesa di sbieco dopo ogni cambiamento di direzione.

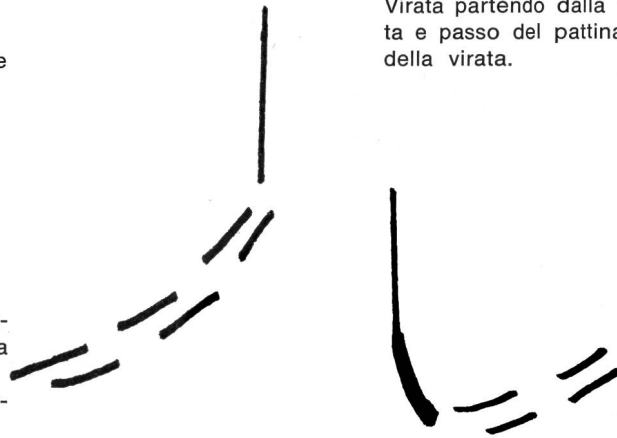


Forme introduttive

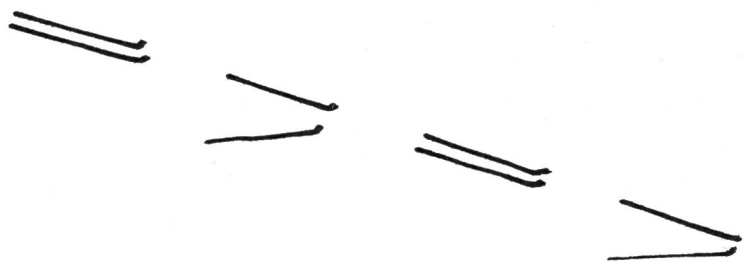
- Passo del pattinatore. Partenza sulla linea di caduta e deviare dalla linea diretta.

Virata partendo dalla linea di caduta e passo del pattinatore alla fine della virata.

Lo stesso esercizio, ma con esecuzione della virata a partire dalla discesa di sbieco. Concatenare parecchie virate larghe con passo del pattinatore.



- Aprire in stemm con lo sci a valle;



- Discesa di sbieco, aprire in stemm e ricondurre lo sci a valle parecchie volte.

- Discesa di sbieco, aprire lo sci a valle e girare attorno al bastone (spinta accentuata dello sci a valle);

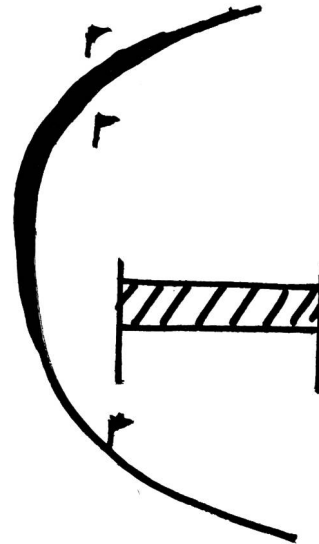
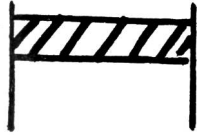


- Seguito di virate con apertura dello sci a valle;

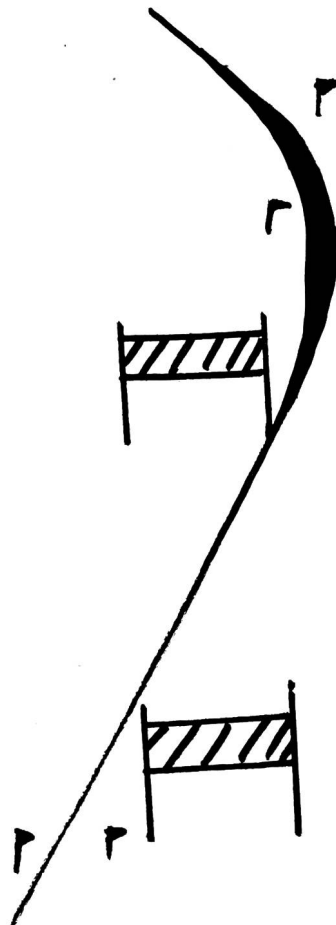
- Idem, su di un terreno più ripido.

Introduzione alla porta dello slalom gigante

Gli allievi devono essere forzati ad « attaccare » in alto la porta. La virata si inizia più in alto dei picchetti. Per facilitare la cosa, marcare l'inizio e la fine delle virate mediante picchetti più piccoli.



— Introduzione alle porte verticali.



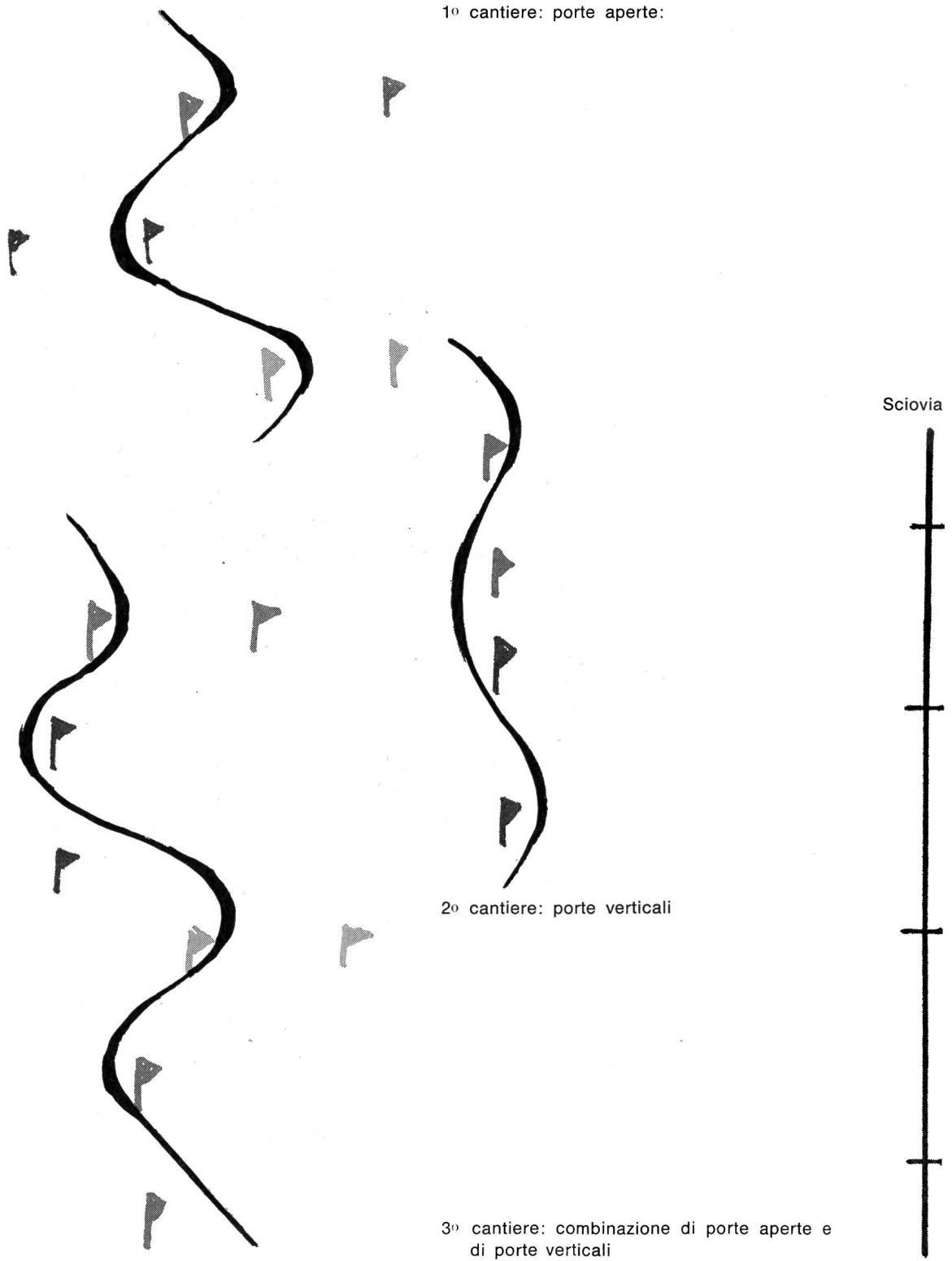
— Slalom gigante semplice e corto (porte aperte).
— Idem, con diverse combinazioni di porte.

Forme di perfezionamento e d'allenamento

Organizzazione dell'allenamento per cantieri

Compito: ogni sciatore passa 3 volte per ogni cantiere. Dopo ogni cantiere, si discende fino alla sciovia. Si approfitterà di questa discesa per correggere, con esercizi appropriati, gli eventuali errori.

Dopo 3 passaggi, cambiamento di cantiere.

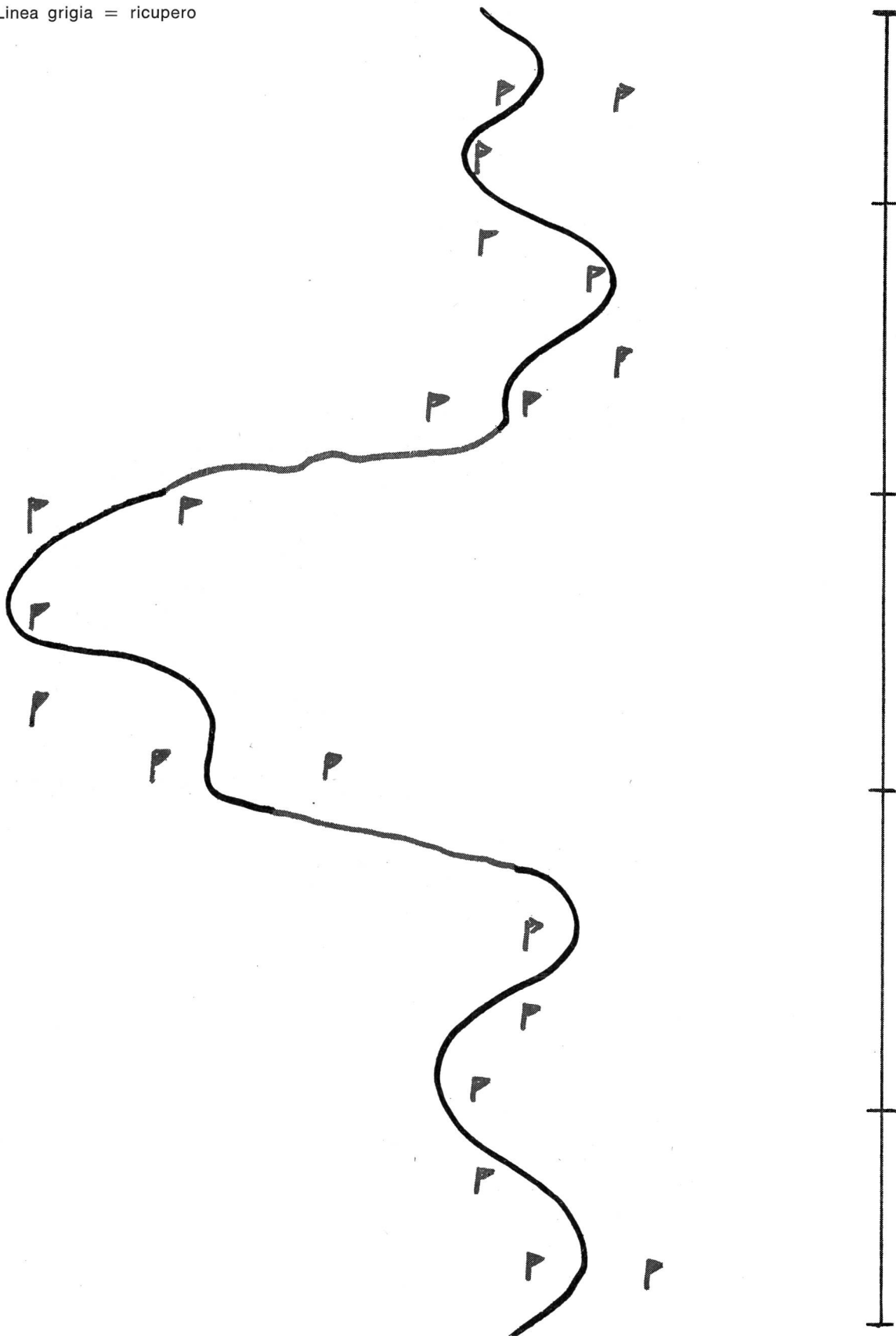


Allenamento allo slalom gigante per intervalli

Esempio: su di un percorso determinato, si preparino 3 slalom giganti. I percorsi picchettati vengono compiuti con applicazione totale e in piena concentrazione. Intervallo: discesa libera lungo un percorso di ricupero.

Linea nera = sforzo
Linea grigia = ricupero

Sciovia



Insegnamento della discesa

Scopi: perfezionamento della tecnica di discesa; miglioramento della reazione, del coraggio e dell'agilità; abitudine alla velocità; gioia della vittoria su se stessi.

Vie: esercizi di discesa in posizione di ricerca della velocità (« uovo »); passaggio di conche e dossi; cambiamenti di direzione ad andatura elevata; forme di perfezionamento e d'allenamento.

Costruzione della posizione di ricerca della velocità (chiamata anche posizione « ad uovo »)

Sul posto: assumere la posizione raggomitolata.

Sul posto: posizione verticale — posizione raggomitolata.

In discesa: — gli stessi esercizi sulla linea di caduta;
— molleggiamenti in posizione raggomitolata;
— spostamento del peso del corpo da uno sci all'altro;
— saltellare in posizione raggomitolata;
— in posizione raggomitolata, cambiamento tra la posizione avanzata e di rinculo.

Questi esercizi possono pure essere eseguiti senza bastoni. Dopo l'introduzione, si passa ad un pendio maggiormente inclinato, sul quale si allena la discesa in posizione « ad uovo ». La posizione « ad uovo » deve essere introdotta nella discesa di sbieco con gli stessi esercizi.

Passaggio di conche e dossi

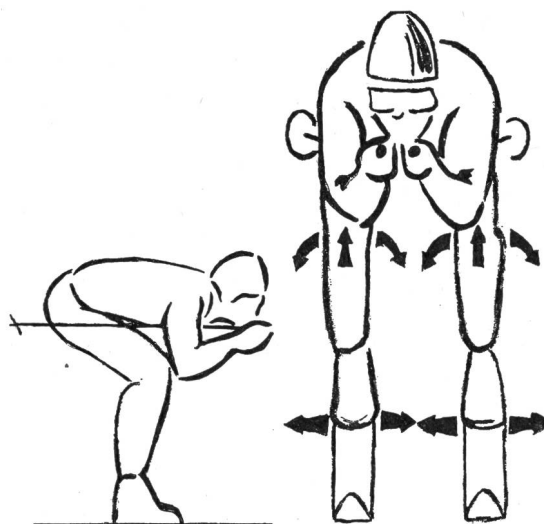
- superare una serie di dossi;
- « assorbire » una serie di dossi lavorando alternativamente su una gamba e sull'altra;
- superare depressioni del terreno. Sulla depressione, lo sciatore si lascia cadere in avanti;
- passare dei dossi per quanto possibile in posizione « ad uovo ».

Salti anticipati

- Sulla linea di caduta. Salti ripetuti partendo dalla posizione di ricerca della velocità.
- Saltare oltre un piccolo dosso, marcare lo stacco!
- Su di un dosso più pronunciato, saltare durante la salita per ricadere immediatamente dopo il dosso stesso.
- Idem, a velocità maggiore.
- Saltare anticipatamente parecchi dossi consecutivi.
- « Assorbire » i dossi e saltare oltre le depressioni.

Cambiamenti di direzione a forte velocità

- passo del pattinatore a grande velocità;
- virata a forte velocità in posizione « ad uovo » (terreno facile);
- aumentare la velocità;
- virate su terreno accidentato;
- combinazione di passi del pattinatore e virate.



Abitudine alla velocità

- Discesa in posizione «ad uovo», aumentare lentamente la velocità. Si accordi tutta l'attenzione necessaria al terreno d'arrivo.
- Discesa su di un terreno accidentato e a velocità elevata.

Allenamento su frazioni di percorso

Su di un percorso facile si ripartiscano diversi compiti. Questa forma d'allenamento conviene in maniera speciale agli sciatori medi. Gli allievi devono sempre concentrarsi su di un compito ben determinato.

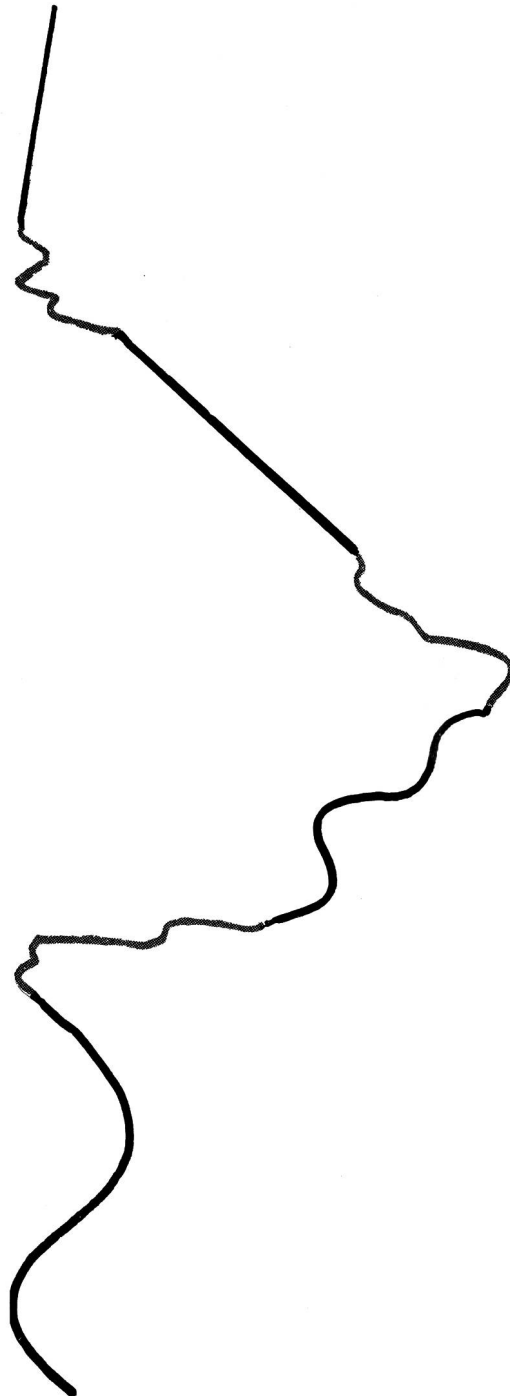
Discesa «ad uovo» lungo la linea di caduta.

Discesa di sbieco in posizione «ad uovo».

Passaggio di conche e dorsi.

Grandi virate in posizione «ad uovo».

Linea nera = sforzo
Linea grigia = ricupero



Allenamento della discesa per intervalli

Si divida un percorso di discesa in tratte di sforzo e in tratte di ricupero. Lo sciatore ha così sempre la possibilità di decontrarsi, di ricuperare (percorso di ricupero).

Man mano che lo stato d'allenamento migliora, le tratte di sforzo vengono allungate.

Conclusione

Cari monitori,

« La fortuna sorride agli audaci »,

una verità che si conferma semplicemente quando si osa superare il gradino superiore!

L'entusiasmo degli allievi sarà la ricompensa e l'incoraggiamento!

