

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 6

Artikel: Pensieri sulla tecnica di corsa

Autor: Weber, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000981>

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>

Pensieri sulla tecnica di corsa

Urs Weber, Macolin

Nel momento in cui scriviamo, le discipline sportive su prato si avviano verso la pausa invernale; da tempo invece, sebbene in silenzio, tutte le nazioni sciistiche alpine si stanno preparando, su tutti i fronti, per quello che, con la neve, sarà il loro risveglio.

Si pianifica, si organizza, ci si allena e si cerca consiglio nelle ultimissime conoscenze fornite dalla pratica e dalla scienza. Le esigenze essendo poste ogni anno più in alto, anche gli sforzi devono essere proporzionalmente maggiori. Si tratta di un fenomeno dei nostri tempi: quello di dover procedere in modo sempre più razionale, sempre più intenso, sempre più sistematico. Il traguardo comune per tutti i chiamati in causa sono i «Campionati mondiali 1970 in Val Gardena». Mi sia permesso, la «sera» precedente l'inverno dei mondiali, di fissare, nero su bianco, alcune considerazioni di carattere basilare sullo sci alpino di competizione.

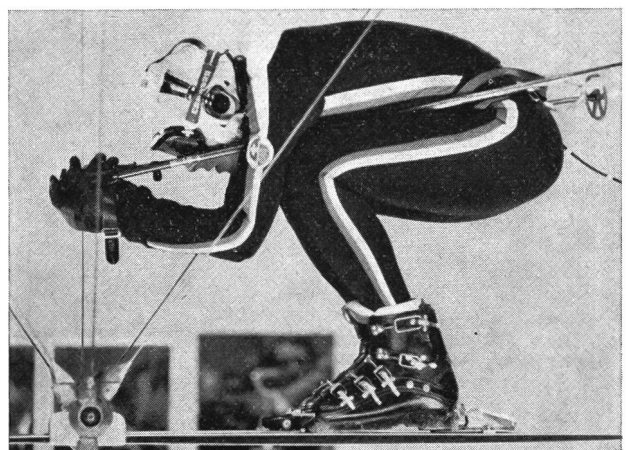
Considerata sotto l'aspetto della sua funzionalità, la tecnica di corsa moderna è innanzitutto condizionata dalla velocità. Nasconde in se stessa un continuo essere messi a confronto con la molteplicità di dati effettivi (talento, costituzione, condizione, tecnica, velocità, neve, terreno). Quanto essa richiede dal competitore si situa su di un piano molto elevato; premette inoltre una forma atletica perfetta e la padronanza assoluta degli elementi tecnici. Il movimento e soprattutto l'ampiezza del movimento, in parte grande (slalom), in parte quasi invisibile (discesa), sono in rapporto diretto con la velocità, le condizioni della neve e la forma del terreno.

Un'armonica relazione di scambio tra il corridore (apparato motore e «attrezzo») e i dati in rapidissima successione (terreno, neve, velocità) è una faccenda decisiva. Tutto ciò conduce ad una scioltezza ottimale, alla massima maturità tecnica. Si tratta quindi di scegliere gli elementi cinetici adatti alla situazione, di applicarli e di dosarli in giusta misura. L'automatizzazione del movimento, ricercata nel corso delle lunghe ore di allenamento, conduce alla percezione e alla soluzione istintiva dei problemi cinetici, in continuo stato di cambiamento. Ne deriva un'istintiva capacità d'adattamento, che permette di scivolare meglio sugli sci. In considerazione del fatto che lo sviluppo della capacità individuale d'adattamento (stile) è d'importanza primordiale, i mezzi ausiliari di natura tecnica da usare nel corso degli allenamenti devono ispirarsi unicamente alle forme più elementari. Lo sciatore deve imparare ad applicare tutte le forme della sua abilità tecnica, fondamentalmente importante, nel corso di innumerevoli situazioni diverse. Per questa ragione due cose mi sembrano particolarmente di peso nella programmazione di un allenamento moderno:

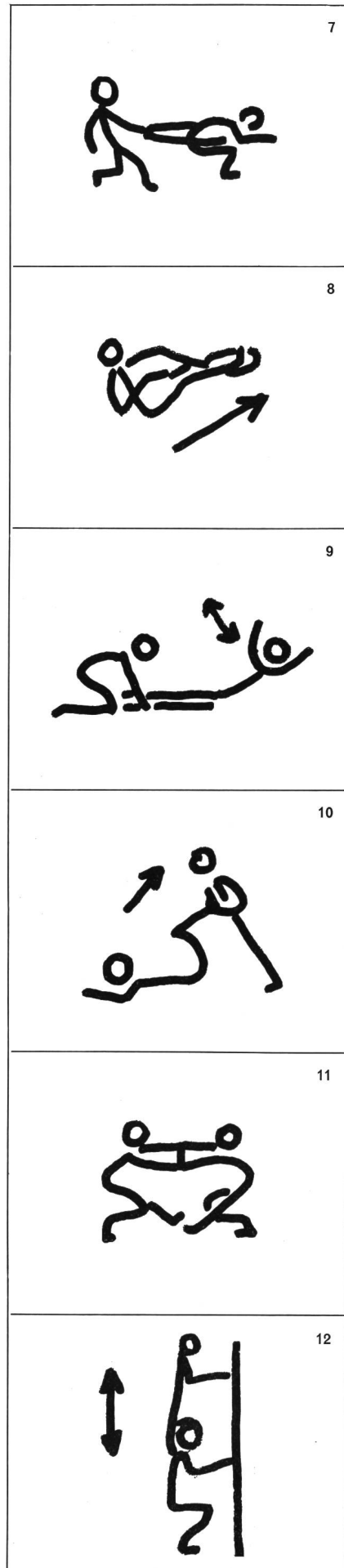
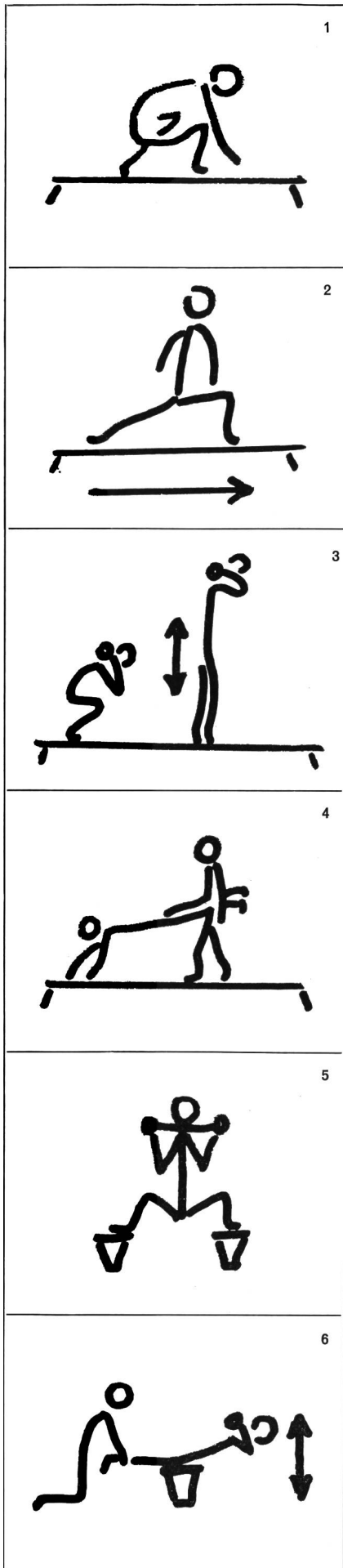
1. Ricerca e ritrovamento degli elementi fondamentali della tecnica. Le particolarità tecniche della discesa, dello slalom e dello slalom gigante devono poi essere poste in relazione favorevole con le attitudini individuali (stile, specializzazione), per adattarsi infine, «completamente automatizzate», ad ogni situazione (velocità, neve, terreno).
2. Ciò richiede un lavoro molto differenziato e individuale con ogni corridore, con lo scopo di renderlo il più possibile autonomo. Questa formazione in funzione dell'autonomia è altrettanto importante quanto la formazione della personalità di ogni singolo atleta.

In questi ultimi anni, la tecnica di competizione si è enormemente raffinata, mentre l'equipaggiamento si è migliorato. Anche nello sport sciistico si ricerca dunque la perfezione. Per fortuna, fino ad oggi, la tendenza latente verso la specializzazione assoluta (solo discesa, solo slalom o solo slalom gigante) è stata contenuta dal fatto che le tre discipline si completano funzionalmente in maniera ideale.

Soltanto passando attraverso l'allenamento nelle tre discipline si giunge alla fine a formare lo specialista per ognuna di esse. Il miglioramento della disciplina più debole conduce ad un aumento di prestazione nella specialità. Dal punto di vista funzionale, ciò esige una sincronizzazione perfetta di tutte le capacità. Soltanto l'armonia tra tutti gli «strumenti» apre effettivamente la strada verso il raggiungimento del grado di campione.



Posizione di discesa ideale: sciatore nel canale a vento



Preparazione allo sci «per tutti»

Testo e illustrazioni: Urs Weber, Macolin

«Efficienza fisica» è condizione basilare per esercitare lo sci con gioia e piacere. Chi crede che la pratica dello sci serva al raggiungimento di una buona forma fisica si sbaglia. La sola circostanza particolare che i moderni mezzi di trasporto ci conducono in men che non si dica in un nuovo ambiente (differenza d'altitudine) pone al nostro sistema cardiaco esigenze ben oltre quelle normali. Chi neglige, per pura comodità, la preparazione fisica, assume dei rischi inutili. Ogni sport, e lo sci in particolare, esige da chi lo pratica una certa qual prestazione. È quindi faccenda assai importante quella di crearsi una base che assicuri un minimo di capacità fisica di prestazione. I semplici esercizi qui sotto indicati servono al miglioramento dell'efficienza corporale personale.

Esercizio 1: posizione accosciata sulla banchina. Le braccia sono decontratte in avanti.

Esercizio 2: spaccata laterale sulla banchina. Quanti passi occorrono per misurarne la lunghezza?

Esercizio 3: In piedi sulla banchina, con un manubrio o un sacco di sabbia tenuto alla nuca. Dalla posizione accosciata, tendersi all'estensione completa sulla punta dei piedi, ritorno alla posizione iniziale. Porre l'accento sull'estensione!

Esercizio 4: a coppie: la carriola.

Esercizio 5: posizione divaricata su due sedie: in continuazione, molleggiamento in posizione accosciata bassa.

Esercizio 6: a coppie: bocconi sulla banchina, sollevare il tronco in dietro e abbassarlo alla posizione di partenza. Anche con un peso supplementare.

Esercizio 7: a coppie: in posizione raggomitolata «di discesa» (una camera d'aria di biciclette attorno alla vita), saltellare in avanti senza raddrizzarsi. Con molleggiamento.

Esercizio 8: «esercizio del rematore» con camera d'aria in bicicletta. Movimento vigoroso di spinta con le gambe.

Esercizio 9: a coppie: posizione sdraiata laterale. Sollevare il tronco lateralmente e ritorno alla posizione iniziale (esecuzione lenta).

Esercizio 10: a coppie: posizione sdraiata dorsale, gambe flesse in alto. Il compagno tiene le caviglie dell'esecutore e si appoggia con il petto sulla pianta dei piedi di questi. L'esecutore spinge il compagno verso l'alto.

Esercizio 11: danza dei cosacchi, a coppie. Saltellare alternativamente su una gamba e sull'altra, con estensione in avanti della gamba opposta.

Esercizio 12: posizione accosciata bassa, con il tronco diritto (dorso teso!). Sollevare il compagno tendendo le gambe e ritornare alla posizione iniziale.

Una buona preparazione dà sicurezza, consolida la fiducia in se stessi e raddoppia la gioia e il piacere forniti dalla pratica dello sci. La seguente scelta di esercizi tende a questi scopi, più particolarmente:

- aumento della mobilità e dell'agilità;
- miglioramento della padronanza del corpo, dell'equilibrio e del senso della posizione;
- allenamento del sistema cardio-circolatorio;
- rafforzamento delle articolazioni e dei gruppi muscolari particolarmente attivi nello sci.

L'intensità dell'allenamento deve essere adattata alle capacità fisiche dell'individuo. È vantaggioso riunire gli esercizi in piccoli gruppi (8-10), di effettuarli sotto forma di percorso o di circuito.

Vi auguro una preparazione piacevole e molte gioie sulla neve!

Esercizio 13: plinto a 50-60 cm di altezza. Salire e scendere alternativamente con la gamba destra e con la sinistra. Accentuare la estensione!

Esercizio 14: in ginocchio, abbassarsi in dietro alla posizione seduti tra le gambe e raddrizzarsi alla posizione in ginocchio.

Esercizio 15: in sospensione agli anelli: circoli delle anche (nelle due direzioni).

Esercizio 16: posizione accosciata «di discesa»: capriola in avanti, spinta con i piedi contro la parete e ritorno alla posizione iniziale mediante una capriola in dietro.

Esercizio 17: posizione sdraiata dorsale. Senza interruzione, lanciare il pallone pesante contro la parete (lancio di «rimessa in gioco»).

Esercizio 18: a coppie. In posizione accosciata bassa, lanciarsi il pallone pesante.

Esercizio 19: posizione sdraiata dorsale sulla banchina: «sviluppatto sdraiati» - spinta verso l'alto di un peso (per esempio un manubrio per mano).

Esercizio 20: incrociare le gambe, correndo il più rapidamente possibile da un cerchio all'altro (marcare i cerchi per esempio con pneumatici o direttamente disegnandoli sul suolo con un gesso).

Esercizio 21: marcare uno «slalom» con pneumatici di bicicletta. «Cortoraggio», ossia saltellare, a piedi uniti, da un cerchio all'altro. Mantenere sciolte caviglie e ginocchia. Spingere i talloni verso l'esterno.

Esercizio 22: spostare alternativamente il peso del corpo da destra a sinistra e viceversa.

Esercizio 23: posizione accosciata bassa: salto in estensione. Anche con un peso supplementare tenuto dietro la nuca.

Esercizio 24: «slalom» attraverso porte marcate con picchetti (distanza da una all'altra: ca. 2 m). Avanzare la spalla interna! Ridurre la distanza tra i picchetti (1 m) e saltellare a piedi uniti, sempre «slalomando» (vedi esercizio 21).

