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: 30 (1973)

Heft: 12

Artikel: Sci moderno

Autor: Brandenberger, Hugo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000911

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

GIOVENTÙ
E
SPORT

Rivista di educazione sportiva
della Scuola federale di ginnastica e sport
MACOLIN (Svizzera)

Anno XXX Dicembre 1973 Numero 12

Sci moderno

Hugo Brandenberger
Traduzione: Guido Jelmini

L'enorme sviluppo conosciuto dallo sci negli ultimi anni è stato strettamente legato all'evoluzione della tecnica sciatoria, del modo cioè di come si scia. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, i progressi non sono scaturiti da innovazioni radicali, bensì dall'applicazione più razionale e più perfezionata di principi conosciuti già da decenni. Si cerca di risparmiare energia, di sciare in modo economico, sfruttando forze che operano all'esterno del corpo. L'obiettivo consiste nel fatto di adoperare il minimo della propria energia e di sfruttare il massimo delle forze esteriori. La più importante di esse è quella di gravità. Su un pendio la forza di gravità provoca da una parte lo scivolamento degli sci e dall'altra la pressione sul terreno. Quest'ultimo effetto può essere, per esempio, usato per i nostri scopi, modificando la pressione sugli sci in seguito allo spostamento del centro di gravità, oppure facendo agire il nostro peso contro gli sci, come per esempio in una curva elementare. Se spostiamo invece il nostro baricentro in avanti (posizione avanzata) o indietro (posizione arretrata) provochiamo un processo di rotazione, se ci troviamo, beninteso, su una discesa in linea diagonale.

Quando siamo in movimento, da un effetto di una parte del peso scaturisce energia motrice che, con l'aumento della velocità, può raggiungere una notevole intensità.

Anch'essa può essere adoperata per i nostri scopi, se spostiamo il centro di gravità in cui tale forza fa perno; in questo caso agisce contro lo sci esterno.

Se durante un cambiamento di direzione si prende una posizione avanzata o arretrata, la resistenza laterale causa un effetto rotativo sullo sci (fase guidata in curva).

Nello sci moderno si fa sempre più uso di queste possibilità. Mediante pochi e razionali movimenti si impiega il peso per raggiungere le intenzioni dello sciatore. Durante la discesa, spostando il baricentro in una curva, siamo in grado di dirigere tale curva, cioè di prenderla stretta, oppure, larga (fase guidata).

Possiamo però anche adoperare le forze esteriori con successo già durante la preparazione al cambiamento di direzione.

La presa di una curva consiste nel portare, uno, o entrambi gli sci, più o meno in posizione trasversale, rispetto alla linea di discesa seguita fino a quel momento. Nella discesa in linea diagonale vi si prestano: lo spostamento del peso in avanti o indietro, l'accenno a girare mediante forza muscolare nel senso del cambiamento di direzione voluto, la contro-rotazione del corpo durante un alleggerimento ecc.

Negli ultimi tempi la contro-rotazione, che trova una spettacolare applicazione nello slalom, è diventata una delle principali caratteristiche dello sci moderno. Essa consiste nel fatto che lo sciatore, dopo una spinta in avanti e verso l'alto, lascia cadere il corpo. Se durante questa fase di alleggerimento si compie una rotazione con il busto verso destra, si provoca una contro-rotazione della parte inferiore del corpo, delle gambe e degli sci, verso sinistra. Le due parti del corpo compiono movimenti opposti aventi la medesima quantità di impulsi. Esiste però anche la possibilità che la rotazione delle gambe e degli sci trovi il suo contro-impulso nelle anche e che il busto rimanga abbastanza immobile, come per esempio nello scodinzolo. In seguito alla rotazione delle gambe e degli sci, questi ultimi vengono posti in posizione trasversale rispetto alla linea di discesa seguita fino a quel momento, provocando una resistenza laterale. Tale resistenza produce una forza d'inerzia di uguale potenza, ma che agisce in direzione opposta.

Se queste due forze non agiscono sullo stesso punto dello sci, creano un «momento di rotazione» che dipende dall' effetto della frenata e dalla conseguente forza d'inerzia. (Dopo un certo tempo di discesa essa può raggiungere una potenza considerevole).

Questo «momento di rotazione» dipende inoltre dalla distanza dei punti in cui agiscono le due forze e può essere guidato con la posizione del baricentro.

Provocando la prima posizione trasversale lo sciatore deve prendere una posizione flessa in avanti, per impedire che la resistenza della neve lo getti verso l'esterno e per rafforzare l'impiego degli spigoli. In seguito alla contro-rotazione la parte interna del corpo viene spostata in avanti, cosicché la curva può essere chiusa in posizione di discesa diagonale. Si tratta quindi di una curva parallela con contro-rotazione.

Negli ultimi tempi sono apparse molte variazioni nell'esecuzione della curva parallela. Se nell'esecuzione originale si stacca il peso dai due sci, spostando su quello rotante

all'esterno, oggigiorno ha preso sempre più piede la forma del semplice spostamento di peso da uno sci all'altro. (tecnica del passo a forbice).

Quest'ultima curva può essere eseguita da svariate posizioni di partenza; da una posizione di accenno di apertura a monte, da una posizione di apertura a valle, da posizione aperta normale, da una posizione a forbice o da una posizione a ventaglio.

Indispensabile per tale tecnica è una grande sicurezza su uno sci solo. La discesa viene resa molto più dinamica e accelerazioni sono rese possibili. In seguito questa curva può essere compiuta con rotazione, con contro-vite, con o senza spinta, con o senza l'impiego dei bastoni. Richiede mobilità, flessibilità, senso dell'equilibrio e del ritmo. Inoltre stimola i riflessi e l'agilità.

Una forma molto adatta per la neve alta è la curva a catapulta. Il cambiamento di direzione viene preparato da un forte spostamento in avanti delle ginocchia, e viene facilitato dalla pre-rotazione delle anche e del busto nel senso della curva (anticipazione).

Se la velocità è modesta il bastone a valle viene sempre impiegato; se la velocità è forte, per contro, solo in certi casi. Nel momento in cui si sorpassa il bastone, che serve come perno di rotazione, il femore inferiore e gli sci vengono proiettati in avanti e, leggermente, verso l'interno della curva. Con questo movimento si alleggerisce la parte anteriore degli sci (importantissmo nella neve alta!).

L'asse di rotazione si trova dietro gli attacchi. La rotazione degli sci, sostenuta dal momento di rotazione causato dalla resistenza del bastone (e della forza d'inerzia che ne risulta), avviene verso la fine del movimento a catapulta e cioè in uno stato di alleggerimento. La pressione sugli spigoli viene levata e poi rimessa. La messa in posizione trasversale degli sci viene rafforzata dal normale contromovimento del corpo che fa retrocedere nuovamente l'asse di rotazione. Per il corridore questa curva ha il vantaggio di aumentare la velocità degli sci in seguito al movimento a catapulta.

Una variazione della curva a catapulta richiede una posizione arretrata molto statica nella preparazione. Nella neve alta, in cui questo modo di conversione è molto patico, gli sci vengono perciò alleggeriti. La curva viene causata con un movimento rotatorio in avanti e in alto, collegato con un movimento a catapulta che può essere combinato con un movimento laterale di tensione delle gambe, mentre si sorpassa il bastone impiegato a valle. Il bastone forma il perno di rotazione e raccoglie pure la posizione del corpo arretrata verso l'interno. Viene chiamata curva a canguro. La posizione di preparazione arretrata pone grosse esigenze alla muscolatura delle cosce. Per far fronte a questo inconveniente la parte posteriore degli scarponi è stata alzata fin sotto i muscoli del perone. Premesse per le sopraccitate forme di curve sono: senso dell'equilibrio altamente sviluppato, percezione degli spigoli, estrema mobilità nelle anche, buona tenuta generale del corpo e capacità di spostare senza difficoltà il baricentro.

Chi non lesina gli sforzi per acquistare queste qualità verrà ripagato da grandi soddisfazioni date da un genere di sport pieno di movimento e di vitalità e dalla sicurezza di saper padroneggiare gli sci in qualsiasi situazione. Sciare diventa gioia e piacere.

DUL-X massaggio
giova contro dolori e mialgie
giova contro dolori e mialgie
Flaconi Fr. 4.50 7.80 e 13.80
nelle Farmacie e Drogherie
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel