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: 36 (1979)

Heft: 1

Artikel: Il picchettaggio

Autor: Schweingruber, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000517

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: 15.07.2025

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

Il picchettaggio

Hans Schweingruber
(Informazioni per allenatori FSS)

Introduzione

Negli allenamenti e nelle gare, il tracciatore assume un ruolo decisivo per quanto concerne la buona riuscita della manifestazione. Il suo compito esige una grande esperienza in tutti i settori dello sci e, se possibile, una grande frequenza dell'esercizio pratico della sua attività. Durante il picchettaggio di un percorso dovrà badare ai seguenti punti:

Il livello di prestazione degli sciatori

Allo scopo di poter picchettare un percorso adatto alle possibilità degli atleti, il tracciatore deve conoscere il livello tecnico e lo stato di condizione fisica dei partecipanti.
È regola generale non preparare percorsi troppo difficili o troppo complicati. A tutti i livelli dovrebbe essere possibile un modo di corsa aggressivo e atletico. Il buon sciatore sarà capace di compiere una buona prestazione su una pista tracciata in modo ritmico e senza trappole. Il concorrente meno preparato perderà indubbiamente tempo, ma se arriva a scendere senza grossi problemi manterrà il piacere e l'entusiasmo necessario per continuare l'allenamento.

Condizioni d'innevamento e di pista

Una pista ben preparata dovrebbe sempre essere a disposizione. Purtroppo non è sempre possibile, nonostante i grandi sforzi dei responsabili.

Prima d'iniziare il picchettaggio, il tracciatore deve informarsi esattamente dello stato della pista e delle condizioni d'innevamento. Può evitare i punti critici con un collocamento giudizioso delle porte. Il genere di percorso deve ugualmente essere adattato alle condizioni d'innevamento. Può evitare i punti critici con un collocamento giudizioso delle porte. Il genere di percorso deve ugualmente essere adattato alle condizioni d'innevamento. Per esempio, sulla neve fresca conviene picchettare un percorso scorrevole.
Al momento del picchettaggio, il tracciatore dovrà pure tener conto delle condizioni (neve, stato della pista) che si avranno in occasione della gara (per esempio nelle gare primaverili).

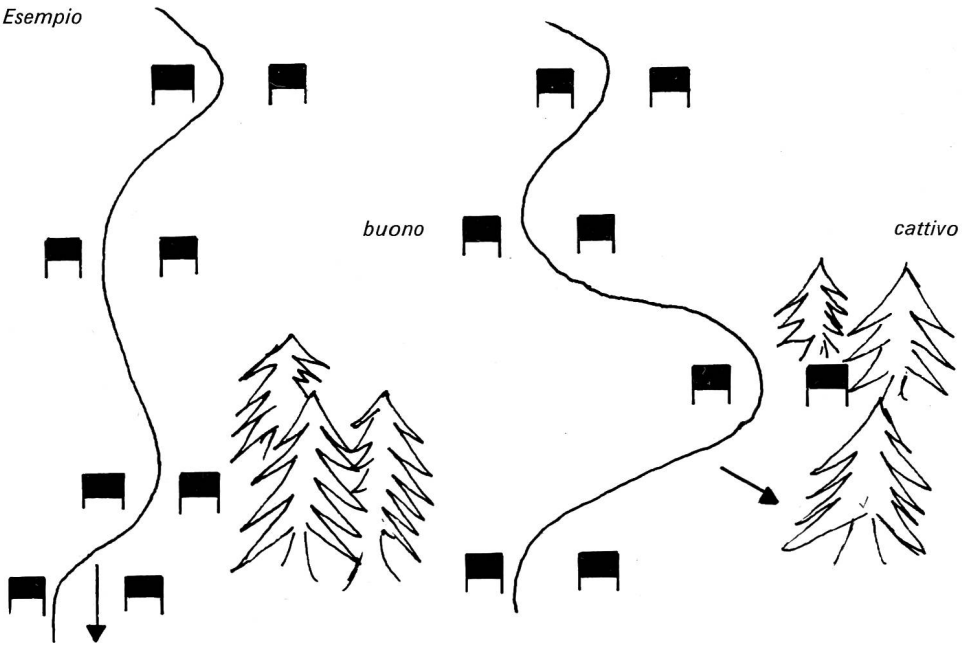
Stato della pista dopo il passaggio di diversi sciatori

Il tracciatore deve pure essere capace di prevedere lo stato del percorso dopo diversi passaggi. Eviterà i punti critici oppure porrà, se possibile, le sue porte in modo che gli ultimi concorrenti abbiano pressappoco le stesse condizioni dei primi.

La sicurezza

Il tracciatore dovrà badare alla sicurezza degli atleti. Le porte sono da collocare in modo che lo sciatore che commette un errore non debba incontrare nuovi punti pericolosi. Naturalmente

Esempio



occorre prevedere anche delle zone di disimpegno sufficientemente larghe.
È ovvio che il rischio d'incidenti può essere diminuito prendendo tutte le misure di sicurezza necessarie. Anche il tracciatore può contribuire in larga misura a questa sicurezza.

Il terreno

Prima di cominciare con il picchettaggio, il tracciatore deve giudicare il terreno. I passaggi difficili saranno resi meno pericolosi con delle porte semplici. Piazzando abilmente le porte davanti ai passaggi difficili, la velocità potrà essere ridotta. Il buon tracciatore non prevede soltanto combinazioni standard, bensì il suo percorso permetterà una corsa ritmata e adattata alla configuazione del terreno a disposizione.

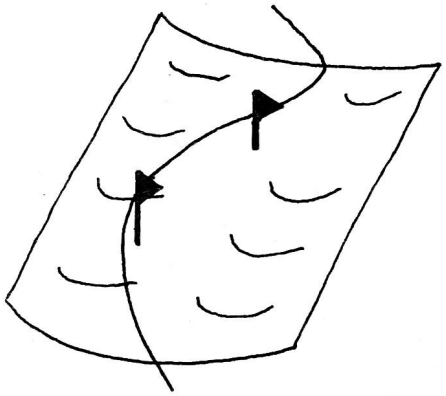
Come procedere al picchettaggio

Scelta del tracciato

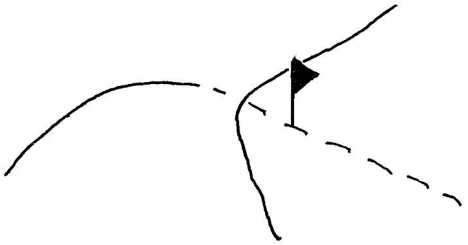
Condizione importante prima del picchettaggio è ben conoscere il terreno. In questo modo il tracciato potrà essere fissato otticamente. In seguito il percorso verrà picchettato secondo le prescrizioni del RC o del RIS oppure seguendo i criteri menzionati prima.

Utilizzazione del terreno

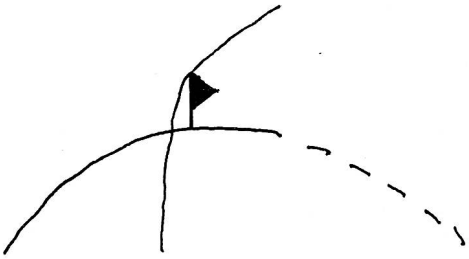
Il tracciatore deve tener conto della configurazione del terreno. Utilizzerà il terreno secondo le possibilità date o renderà i passaggi difficili meno pericolosi piazzando correttamente le porte.
L'utilizzazione di un corridoio evita lo slittamento nella porta e permette di aver cura della pista (soprattutto una pista con neve fresca).



Utilizzazione di un pendio opposto sul fianco esterno della curva (stesso effetto come utilizzando un corridoio).

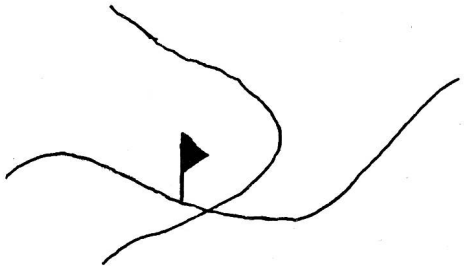


passaggio facilitato

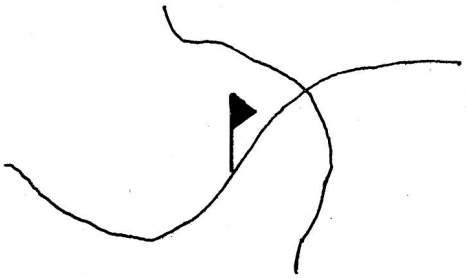


passaggio difficile

Se possibile non collocare porte in conche troppo accentuate (buche). Lo stacco della curva è reso così più difficile. Inoltre gli sci rischiano di urtarsi dietro.

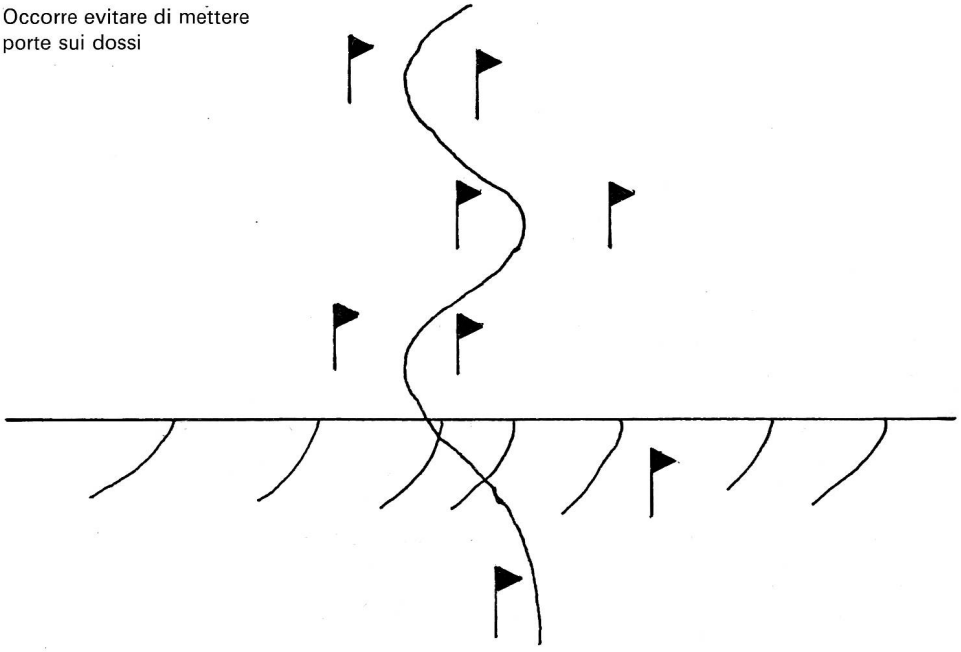


passaggio difficile

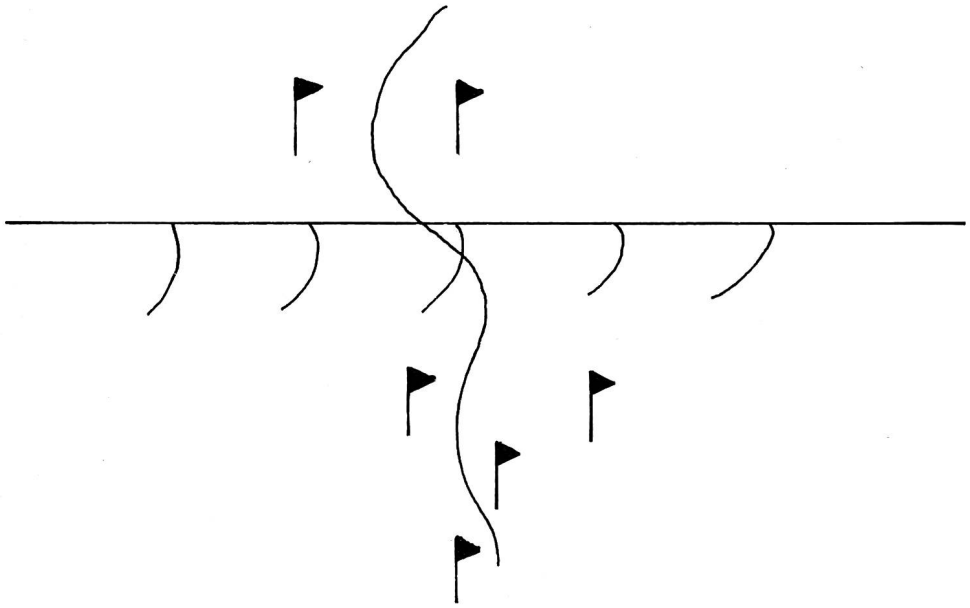


passaggio facilitato

Occorre evitare di mettere porte sui dossi



Prima di un dosso, controllare la velocità ponendo delle porte semplici. Le porte devono essere collocate in modo che lo sciatore sia sulla buona direzione, se possibile prima del cambiamento della struttura del percorso.

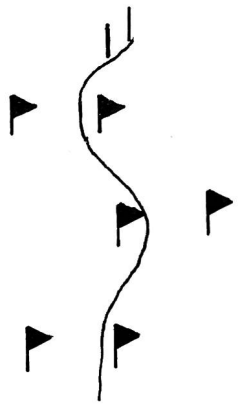


Immediatamente dopo un dosso occorre rinunciare a cambiamenti di direzione troppo pronunciati, dato che in questo luogo anche un piccolo errore ha un grande effetto e può causare un'eliminazione. Dopo un tratto che presenta una struttura differente, lasciar sufficientemente spazio fra le porte.

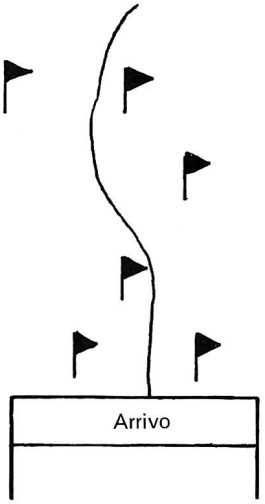
All'inizio di un pendio ripido, il percorso dev'essere tracciato in modo che gli atleti siano portati a un modo di corsa controllato.

Alla fine di un pendio ripido e prima di un tratto piatto, le porte devono essere collocate in modo che lo sciatore possa passarle scorrevolmente. Potrà così raggiungere una certa velocità per attraversare il passaggio piatto.

Consigli per il picchettaggio

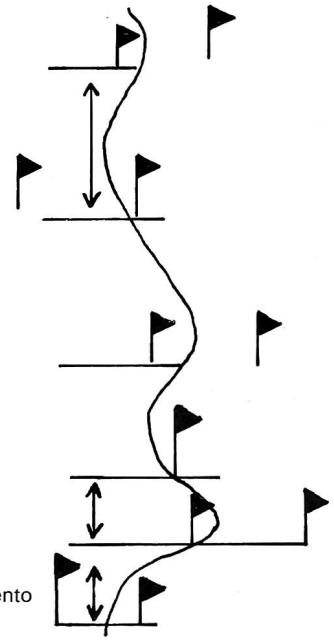


Le prime porte dopo la partenza devono essere poste in maniera semplice e ritmata affinché gli atleti possano prepararsi alle difficoltà che seguiranno (se possibile, porte aperte).

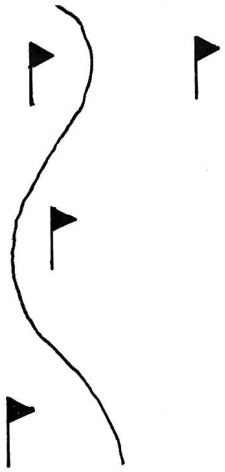


Le ultime porte prima dell'arrivo sono da piazzare in modo da non creare difficoltà (concentrazione e fatica). L'ultima porta deve dirigere il corridore verso il centro della linea d'arrivo (rischio di caduta).

Il percorso dev'essere picchettato nel modo più ritmico e scorrevole possibile. Per ottenere una corsa ritmata, la distanza fra le porte dovrebbe essere pressappoco identica. Se si vuol cambiare il ritmo, occorre modificare la distanza per parecchie porte. Se la distanza varia da una porta all'altra, lo slalom non presenterà sicuramente un buon ritmo.

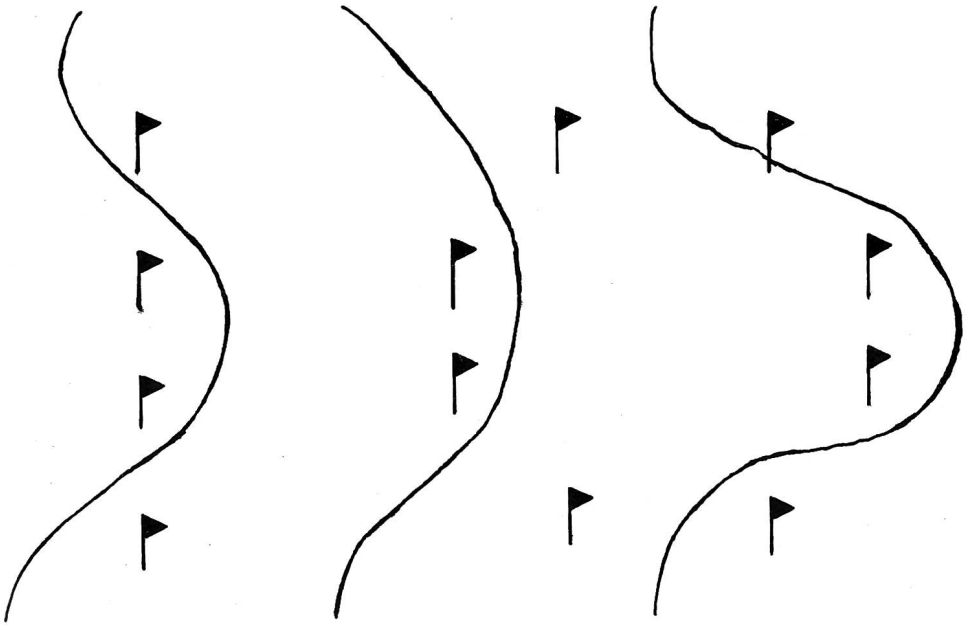


Cambiamento di ritmo



Piazzando un picchetto esterno, il passaggio della porta può essere facilitato e si riduce quindi il numero degli eliminati. Il buon sciatore guadagnerà tempo scegliendo la linea ideale, mentre che il concorrente meno dotato perderà del tempo, ma potrà evitare la squalifica.

Nelle porte verticali, il picchetto esterno può essere spostato per facilitare l'uscita. Questa misura permetterà in pari tempo d'indicare la linea ideale.



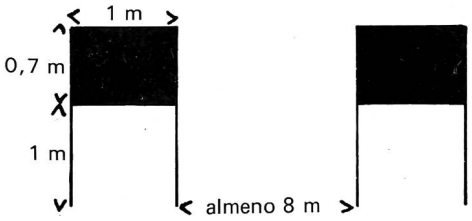
Doppia verticale — passaggio facilitato — passaggio reso più difficile. Da evitare, se possibile

Il passaggio della doppia verticale pone due difficoltà.
All'entrata nella porta superiore, la parte posteriore dello sci rischia di urtare il picchetto esterno.
All'uscita rischia d'infilare di due picchetti.
Il tracciatore può evitare questi rischi di squalifica spostando i picchetti esterni.

Estratto dal regolamento (RC)

Discesa

– porte



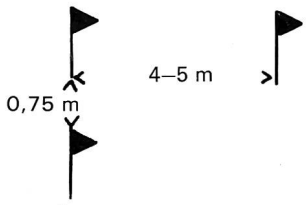
– dislivello

uomini: dislivello minimo 800 m
dislivello massimo 1000 m

donne: dislivello minimo 400 m
dislivello massimo 700 m

Percorso segnalato con bandierine o rami d'abete fra le porte.

Slalom



– i picchetti di slalom devono sporgere di 180 cm sopra il livello della neve ed avere un diametro di 3–4 cm

– dislivello e numero delle porte

uomini: dislivello 140–200 m
numero delle porte 55–75

donne: dislivello 120–180 m
numero delle porte 45–60

– la distanza da una porta all'altra non dovrebbe essere più di 15 m e il dislivello non dovrebbe superare 4–5 m.

Slalom gigante

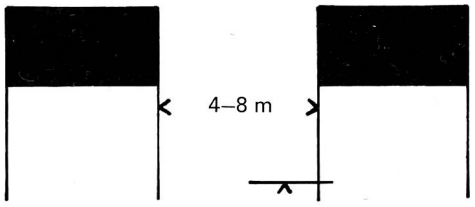
– dislivello

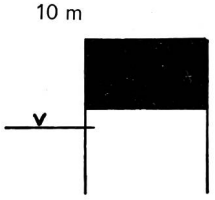
uomini: 250–400 m
donne: 250–350 m

Nelle gare di Coppa del Mondo il dislivello dev'essere di almeno 300 m

– numero delle porte:
15% di dislivello = numero delle port +/– 3 porte

– porte





Se si tratta di porte verticali, arrotolare il telo (30 cm)

Conclusione

Obiettivo di ogni tracciatore è picchettare il proprio percorso in modo tale che il minor numero possibile di sciatori venga eliminato. I percorsi devono sempre essere adeguati al livello di prestazione dei concorrenti. Questo obiettivo può essere raggiunto utilizzando al meglio la configurazione del terreno e piazzando abilmente i picchetti. I dati e le informazioni dati qui hanno lo scopo di aiutare gli allenatori nel loro lavoro di picchettaggio delle piste.
Un tracciatore dovrebbe esercitare questa attività ogni volta che gli si presenta l'occasione, alfine di procurarsi una grande esperienza pratica. Il successo di un allenamento o di una competizione dipende spesso dal buon lavoro del tracciatore.