

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: 37 (1980)
Heft: 7

Artikel: Proposta estiva per gli sciatori
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000491>

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

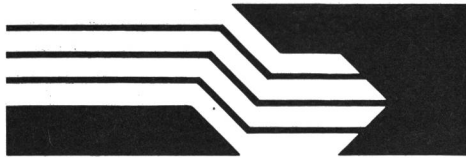
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 18.03.2025

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



Proposta estiva per gli sciatori

In altra parte di questo numero proponiamo lo Ski-Roller quale allenamento estivo degli sciatori di fondo. E per quelli che praticano lo sci alpino, cosa proporre? Molti, è vero, sono gli sport di compensazione durante la «stagione morta»: giochi di squadra come il calcio e la pallavolo, corse campestri, Jogging, oppure il ciclismo che va tanto di moda. Tutto serve alla preparazione della stagione invernale, a ricostruire la forma, a mantenere la miglior condizione fisica. Certo, sono tutte attività che permettono al fisico d'arrivare alla prima neve con un buon grado di preparazione, hanno però lo svantaggio di non fornire allo sciatore le stesse situazioni che incontra sulle piste innevate. C'è il Trial o il motocross, d'accordo, ma con tutto il rumore, dopo il grande silenzio della montagna, può risultare addirittura insopportabile. Con quale sport estivo, con quale attrezzo continuare evoluzioni molto simili alle discese nella neve profonda e polverosa o ai virtuosismi fra i paletti dello slalom? L'attrezzo c'è ed è, si può dire senza arrossire, alla portata di tutti. Si chiama «Windsurfing» oppure, in purissima traduzione italiana, «tavola a vela».

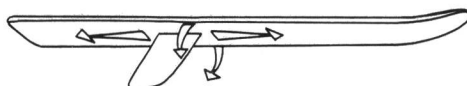
Il Windsurfing è nato dal Surf, che è la tavola senza vela degli hawaiani, e non, come si potrebbe supporre, dalla vela. Maneggiato a dovere è più rapido dell'onda, più rapido ancora del vento. Sull'acqua dà le stesse sensazioni di leggerezza, questa specie di lievitazione, che s'incontrano d'inverno sui pendii di polverosa. È un attrezzo poco ingombrante, trasportabile benissimo sul porta-sci, montato in un attimo quando si è giunti in riva ad uno dei nostri laghi. Si muove con un motore molto ma molto ecologico: il vento.

Ed ecco perché la rivista francese «Ski flash Magazine» lo propone agli sciatori:

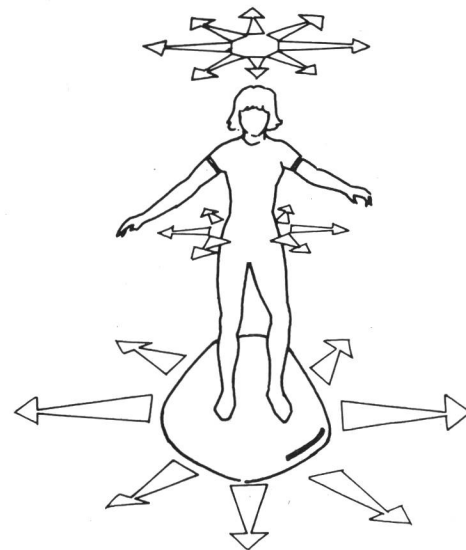
- risponde perfettamente alle necessità affettive
- permette d'esprimere pienamente le qualità fisiche acquisite con lo sci
- e stimola una quantità di riflessi d'equilibrio e di meccanismi motori affini allo sci.

Due attrezzi eccezionali

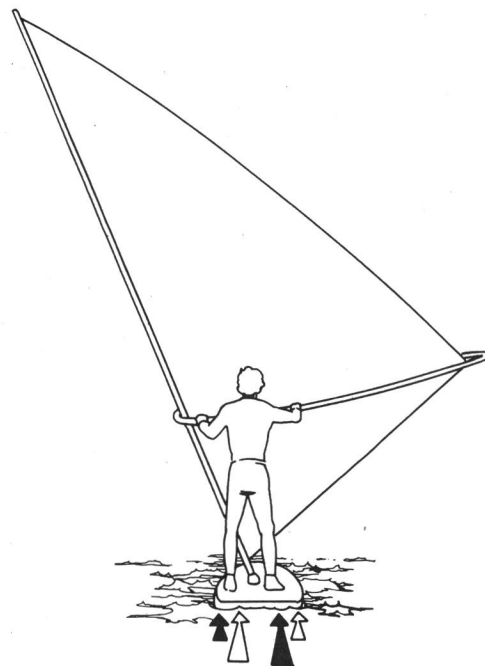
Quale spettacolo è mai più bello delle immense distese di neve e d'acqua che cambiano volto ad ogni attimo? Questa comunione con la natura che il surfista sente, esattamente come lo sciatore, quando con il corpo fende l'aria, piedi sulla neve o ... sull'acqua. Sensazioni indimenticabili.



Come lo sci, la tavola, per la sua deriva, fugge più facilmente verso l'avanti o indietro piuttosto che sui lati.



Piedi divaricati e ben piantati sulla tavola: il principiante deve dapprima scoprire un nuovo equilibrio. Sarà più facile se riesce a restare decontratto.



Vento da dietro: l'equilibrio laterale del surfista è perturbato come quello di uno sciatore in schuss su un terreno irregolare.

Giocare con i dossi o con le onde, con il pendio o il vento, nella neve profonda o la maretta, sollevare nuvole di polverosa o vortici di spruzzi, scoprire altri versanti o insenature inabbordabili, andare fuori traccia o al largo, uscire quando tutti rientrano perché ci si sente sicuri, fare il giro della Sardegna come si fa Chamonix-Zermatt. È più che liberarsi dalle costrizioni quotidiane: è letteralmente «scoppiare» nel senso totale che i giovani danno a questa parola.

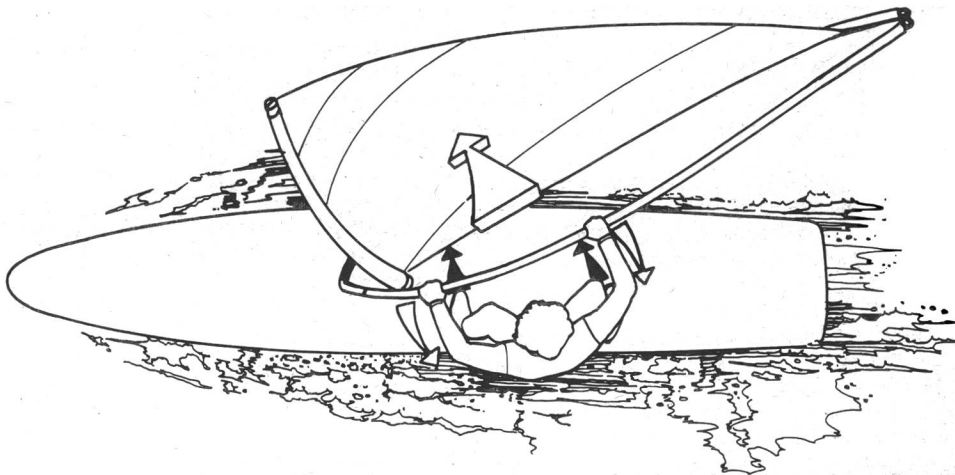
Nel Windsurfing c'è ancora l'avventura, la scoperta di un nuovo attrezzo. Vuol ancora dire essere pionieri di uno sport, con la certezza che domani ci saranno migliaia di adepti.

Si può diventare buon sciatore o surfista ignorando tutto, o quasi, della tecnica. La semplice acquisizione dei riflessi d'equilibrio indispensabili per mantenersi su questi attrezzi s'accompagna per giunta dall'acquisizione automatica del minimo di riflessi necessari al loro pilotaggio. Il surfista, come lo sciatore, possono sviluppare in questo modo la tecnica.

Per contro, la tavola a vela come lo sci, ha una tecnica d'utilizzazione che deve rispondere a un certo



Con leggera brezza, buona posizione rilassata, gamba leggermente flesse. Il surfista è così pronto a reagire a ogni cambiamento di vento, come lo sciatore si tiene sempre pronto a reagire a ogni rilievo della pista.



Quando il braccio sinistro tira la vela, il piede sinistro che serve da punto d'appoggio spinge in avanti sulla tavola. Questa spinta, dapprima incosciente, diventa a poco a poco cosciente, poi volontaria. Serve in seguito per far ruotare la tavola per risalire a vento.

numero di imperativi meccanici che fanno della tecnica un qualcosa di logico che soddisfa lo spirito. Ciò è nettamente meno evidente per uno sport come il tennis dove si possono vedere buoni giocatori fare un po' non importa cosa con la loro racchetta e le loro gambe.

Sulla tavola, ogni praticante che s'interessa - o si appassiona - per la tecnica progredirà più velocemente e potrà misurare meglio i suoi progressi. A condizione tuttavia che, come nello sci, non cerchi di eseguire manovre che esigono una qualità d'equilibrio non ancora acquisita. Il senso della misura s'impone in questi due sport. Senza eccessi tuttavia, poiché sulla tavola come sugli sci, ad ogni livello di pratica, occorre saper accettare la caduta - e talvolta anche cercarla - se si vuol progredire. Questo gusto della ricerca tecnica potrebbe essere la ragione profonda di una passione per il windsurfing che un tecnico appassionato di sci potrebbe conoscere.

Stesse qualità fisiche

Due pratiche sono possibili: in rilassamento oppure all'attacco. Due aneddoti per spiegare. «Su di un mare agitato, con un vento a forza 5, ho visto un buon surfista scavalcare le onde, picchiare sul fianco posteriore, scodinanzolare sotto le creste, accelerare, far perno sul posto solidamente attaccato alla vela da sembrare irremovibile. È stato come un fulmine: mi sono visto semi-accovacciato, come sugli sci, cavalcare le onde come superare i dossi, pilotare la tavola come condurre gli sci, trovare l'equilibrio con l'appoggio sulla parte superiore del corpo e con il gioco di gambe, giocando con le fulminee accelerazioni del vento, situazioni simili a quelle che s'incontrano sui pen-

dii innevati. L'indomani ho comprato una tavola a vela! Da allora faccio progressi a passi da gigante, nello sci e nel Windsurfing.»

«In riva a un tranquillo lago, la cui superficie era appena increspata da una leggera brezza, la mia amica Cristina osservava una bionda elegantemente piantata su una tavola a vela. Una sirena che scivolava sull'acqua e virava di bordo con estrema grazia. L'indomani Cristina la imitava. Ancor oggi ignora cosa vuol dire tutto quel colorito linguaggio marinarresco proprio al Windsurfing. Ma ora sa pilotare la tavola a vela come d'inverno gli sci.» Windsurfing e sci si possono praticare in due modi assolutamente dissimili. Con un minimo di sforzo, giocando su un equilibrio e una finezza tecnica che possono svilupparsi tramite la semplice pratica quando si possiede una sensibilità muscolare sufficiente. Oppure in maniera sportiva, puntando sulle proprie qualità atletiche - potenza muscolare in particolare - alla ricerca di difficoltà e rendimento massimi.

Il surfista, come lo sciatore, deve potersi mantenere per parecchio tempo in una posizione semi-accovacciata senza che i muscoli dei polpacci, delle cosce e del tronco s'induriscano. Infatti la tavola, come gli sci, subisce costantemente dei movimenti prodotti dalle onde e questi movimenti non devono essere frenati dal surfista. Ogni resistenza a questi movimenti crea un rischio di caduta per i principianti e una frenata costante affatica il buon surfista. Tenere la posizione flessa mantenendo una disponibilità muscolare, qualificata normalmente come scioltezza, significa avere la qualità muscolare essenziale per una buona pratica dello sci e del Windsurfing. Questa qualità non si sviluppa né con la corsa a piedi, il ciclismo, il tennis né altro sport, ma è quasi

specifica alla pratica dello sci e della tavola a vela.

Adattamento muscolare

Quest'adattamento non implica necessariamente uno sviluppo del volume muscolare. Si tratta soprattutto di un adattamento del muscolo a un lavoro particolare. La muscolatura si svilupperà non più di quanto si sviluppi facendo dello sci. Se si opta poi per un pilotaggio «fine», si scoprirà presto che si può adottare un atteggiamento molto poco flessibile. Per contro, se si vuole lo sforzo e si esce con vento a forza 4, 5 o 6, anche essendo buoni sciatori, si avrà bisogno di tutta la potenza delle gambe per tenere la tavola, di quella degli addominali – allenati sui dossi – per mantenere la buona posizione, dei dorsali e della solidità delle spalle e delle braccia per captare la forza del vento e trasmetterla alla tavola.

Uscire con il Windsurf con cattivo tempo o senza muta su acque fredde è come fare del fuori pista in zona valanghe. Anche conoscendo bene il mestiere e con buone nozioni dell'elemento, talvolta è mettere in pericolo la propria vita e quella dei soccorritori.

Nel Windsurfing come nello sci, l'audacia non permette di realizzare l'impossibile. Permette solo di andare al limite di ciò che è reso possibile dagli elementi esterni, da una loro buona conoscenza e da un livello tecnico acquisito. Certo che è inebriante andare al limite o magari leggermente superarlo, ma sia sulla tavola come sugli sci, il gioco diventa presto pericoloso.

Similitudini tecniche

Nella tavola a vela come nello sci, occorre trovare dapprima l'equilibrio. Adottare quindi una posizione semi-flessa come quella che si assume sugli sci. Caviglie e ginocchi leggermente flessi, tronco raddrizzato, gambe divaricate, piedi ben piantati sulla tavola, spalle e braccia ben sciolte e pronte a smorzare ogni squilibrio.

Con tempo calmo o leggerissima brezza, ci si abitua a leggere riprese d'equilibrio che assomigliano a quelle che permettono allo sciatore principiante di scivolare scioltamente sui pendii facili. Far oscillare la tavola sotto i piedi, in seguito spostare i piedi facendoli scivolare, dapprima senz'albero, poi dopo averlo inalberato. Far girare la tavola sotto i piedi, prima in un senso poi nell'altro. Solo dopo aver acquisito un minimo d'equilibrio si può imparare a partire, a dirigere, a virare di bordo. E tutto ciò senza irrigidirsi come fanno gli sciatori principianti.

Attenzione alla scelta della tavola! Ne esistono di varie categorie, da quelle d'iniziazione, polyvalenti o da competizione. Date grande importanza alla loro stabilità e alla loro manovrabilità. Lo sportivo dotato e che progredisce rapidamente sceglierà una tavola polyvalente: avrà così un attrezzo simile agli sci intermedi attuali, molto buoni per cominciare ma che possono soddisfare anche in competizione. Altrimenti si ripiega su una tavola d'iniziazione. Deve comunque essere in rapporto con il



Con vento forte, solo indietreggiando il corpo e flettendo le gambe può permettere di equilibrare la spinta del vento nella vela.

proprio peso. Esistono persino tavole per donne e per bambini con un'adeguata velatura. Il peso del surfista ha un ruolo essenziale nella tecnica e la tavola deve quindi avere un peso e una lunghezza – dunque un'inerzia – in rapporto. È come con gli sci che devono avere una lunghezza, una flessione e una torsione adattate al peso dello sciatore. Si comperano pure due vele: una media e una piccola (detta tempesta). Se il vento tira forte, si utilizza la seconda. Sugli sci si può cambiare pendio ma sull'acqua si ha a che fare con vento che c'è.

Il principiante può limitarsi a lavorare con le sole braccia, ma non è che una tappa. Avanzare o indietreggiare l'albero per dirigersi sottovento o risalire al vento (orzare), tirar su la vela o mollarla tutto quanto si fa all'inizio unicamente con le braccia, la massa del corpo ben piantata sui piedi quale punto d'appoggio. Il principiante che non s'irrigidisce, che riesce a essere decontratto, noterà che ogni manovra crea certe forze a livello dei piedi. Avanzare o indietreggiare l'albero il peso del corpo si sposta su un piede o sull'altro. Quando si issa la vela (tirandola verso di sé) si spinge con il piede arretrato. È un po' come nello sci: ricordate gli inizi. Avete girato il corpo e le braccia, come visto fare dal monitore, e non succedeva niente; poi avete imparato a pilotare con i piedi. Nel Windsurfing, come sciatori, sarà un vantaggio: imparerete velocemente a lavorare con i piedi.

Poco a poco scoprirete il lavoro dei piedi. Ad ogni movimento delle braccia, un certo lavoro dei piedi – cioè delle gambe che mobilizzano i piedi – facilita la manovra. Spinta del piede avanti per andare sotto vento, del piede arretrato per orzare. Regolare lo spostamento rettilineo nel corso di una lunga issata con incessanti spinte di un piede o dell'altro. Questa mobilità dei piedi dev'essere «coltivata». Agli sciatori la si fa attualmente scoprire non appena riescono a sbrogliarsi inculcando loro serpentine su traccia larga più o meno rudimentali.

Quando si avrà un po' capito il lavoro delle gambe si può partire con la tavola a vela con vento un po' più forte senza dover affrontare il problema quasi impossibile da risolvere dalla maggior parte dei principianti: la risalita al vento involontaria al momento della partenza...cosa che provoca la caduta in acqua. Avanzando l'albero con una forte spinta del piede avanti sottovento vi salverà.

Quali sciatori sapete ben resistere agli schiacciamenti che si producono quando il pendio diventa meno forte o quando prendete un grosso dosso. Sapete alleggerirvi con una flessione per non farvi catapultare da un dosso. Sapete dunque giocare con la gravità. Lo dovrete pure imparare per pilotare la tavola a vela.

Con una leggera brezza – forza 2 o appena 3 – la massa del vostro corpo, ben piantata a piombo sui piedi, permette di resistere alla spinta del vento,

ma anche di aumentarla andando a cercare più vento (cioè opponendosi maggiormente al vento) senza rischiare di squilibrarsi. Ma se il vento aumenta – buona forza 3 o più – al momento di partire o a causa di un sopravvento passeggero, sarete strappati dalla vostra tavola e proiettati in acqua nella vela.

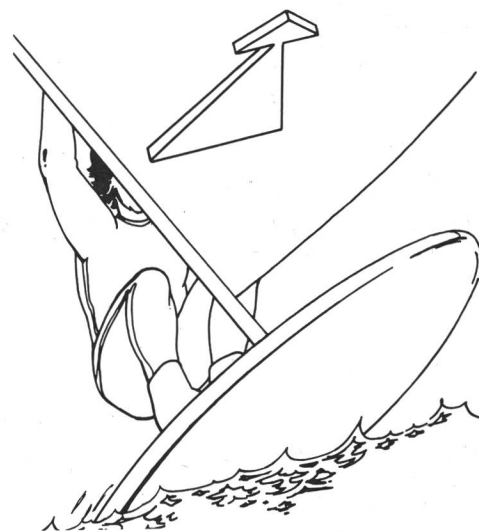
Resistere al vento tirando verso il basso sul boma. Per far ciò occorre imparare a resistere al vento con un gioco di gambe verticale che non è senza parentela con quello dello sciatore. Flettendo le gambe si potrà tirare obliquamente verso il basso, con le braccia, sul boma neutralizzando così l'aumento della spinta del vento. La flessione e la trazione si eseguono seguendo un certo ritmo, come le flessioni prese d'appoggio con gli sci. In un primo tempo il gesto sarà passivo, poi diventerà dinamico quando s'imprime una propulsione alla tavola. La posizione flessa, più o meno pendente dalle braccia al boma, sarà una scoperta decisiva. Ma come nello sci, non bisogna flettere le gambe in un modo qualsiasi.

Flettere le ginocchia in avanti alleggerendosi quando il vento cala. Come nello sci, non si dovrà mai flettere le gambe sulla tavola spingendo all'esterno il posteriore. Al contrario si dovrà sempre fletterle rientrandolo, ventre spinto in avanti, come lo si vede fare dai grandi sciatori nella

posizione «rotonda» con schiena, reni, posteriore e cosce che descrivono una curva continua.

Appesi al vostro Wishbone (boma) in questa posizione, sarà sufficiente rilassarvi e lasciare andare le ginocchia verso l'avanti per equilibrare una caduta di vento, che può essere brutale e imprevedibile. Se invece avete il posteriore puntato indietro, in circostanze simili non tarderà a finire a «bagno-maria».

Combinare trazioni e rilasciamenti delle braccia con il gioco di gambe. Con gli sci giocate sulle prese di spigoli e alleggerimenti per facilitare la rotazione degli sci e quindi curvare o divertirsi fra i dossi. Si può fare la stessa cosa con la tavola. Alleggerimento e spinta del piede avanti in seguito a un calo di vento: la tavola avanti sotto vento, la vela prende subito maggior vento e voi siete riportati verso l'avanti in posizione equilibrata. Trazione sul boma e spinta del piede arretrato su un aumento di vento (sopravvento): la tavola ritorna a vento, la vela ne prende meno e voi vi sentite meno strappati dal vento. Questa combinazione di flessioni e raddrizzamenti, con trazioni più o meno oblique sul Wishbone (lavoro nel piano verticale) e le spinte di un piede o dell'altro produce il perno della gamba (lavoro sul piano orizzontale) ed è questo il lavoro essenziale del buon veli-surfista. Utilizzerete dapprima, sulla vostra tavola, una

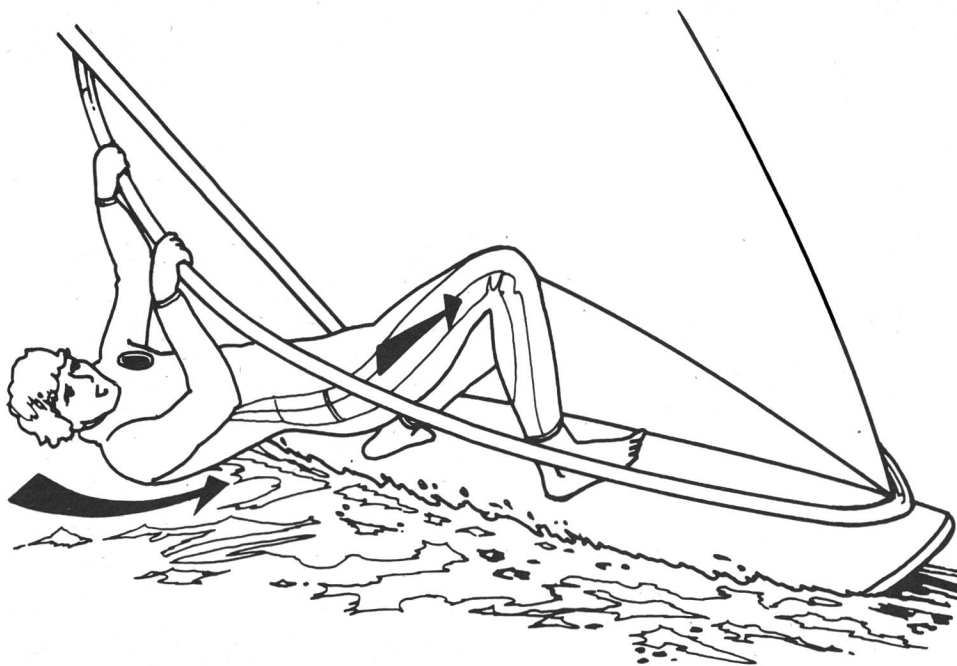


Vento da dietro, una flessione facilita il superamento della cresta dell'onda; nello sci la stessa azione permette di assorbire i dossi.

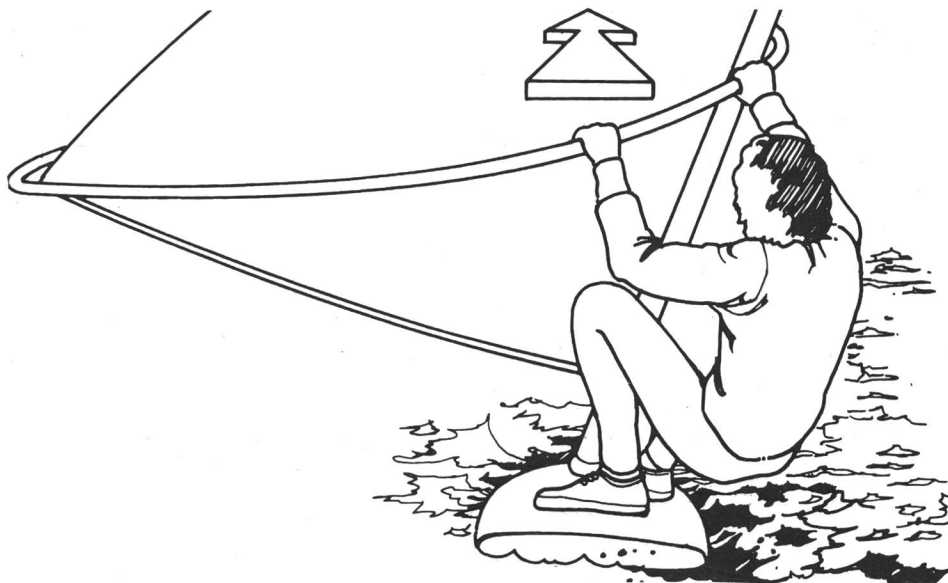
traccia molto larga: gli sforzi di perno s'imparenteranno alle sterzate più o meno rudimentali degli sciatori mediocri. A poco a poco divaricherete meno le gambe e le braccia, pur ben padroneggiando la rotazione della tavola – come i buoni sciatori eseguono gli scodinzoli – e sarete passati agli avvistamenti e perni surf, sci piatti, che costituiscono le finezze della tecnica dello sci.

Sulla tavola a vela come nello sci, i movimenti partono dal centro del corpo. Senza cadere in certe fumose teorie uscite dalla filosofia hindù, si può situare l'origine dei movimenti dello sciatore e del surfista in un punto centrale del corpo, anatomicamente sito presso l'ombelico e meccanicamente vicino al centro di gravità. Da qui l'importanza per sciatore e surfista d'una solida muscolatura della fascia addominale, dei muscoli lombari, d'una buona intelligenza dei gesti di rotazione, di mobilità avanti-indietro del bacino. Da qui l'esclusione d'ogni sforzo di bloccaggio che, limitando la disponibilità muscolare e articolare, disturberebbe l'acquisizione di preziosi gesti. Da qui anche una singolare limitazione dell'interesse dei consigli che potranno darvi amici e monitare che si fissano solo sui vostri movimenti delle braccia o delle gambe dimenticando l'essenziale, prendendo spesso gli effetti per le cause.

Scoprite altri punti tecnici comuni. Vento da dietro, piedi divaricate, trovate un'indipendenza delle gambe simile a quella che il discesista ricerca per non perdere l'equilibrio in uno schuss su una pista irregolare. In queste circostanze lo sciatore costruisce il suo equilibrio tramite appoggio sulla massa del corpo e ammortizza gli squilibri con la



In caso di brutale caduta del vento, il surfista ch'era nella posizione illustrata nel disegno precedente, reagisce con il semplice rilassamento muscolare delle cosce. Il centro di gravità ritorna verso la tavola, ciò che esclude il rischio di caduta indietro.



Con vento forza 3/4 da dietro, la posizione arretrata raggruppata permette di scivolare più veloci. Lo sciatore usa questa posizione per virare nella polverosa profonda.

mobilità delle spalle e delle braccia. Il surfista trova allo stesso modo il suo equilibrio giocando sulla vela. I piedi non fanno che controllare la traiettoria della tavola, come quelli degli sciatori controllano la traiettoria degli sci.

Per superare le onde, rilassare le gambe e le braccia un po' come lo fareste con gli sci per assorbire un dosso. Poi approfittate della cresta dell'onda per facilmente far ruotare la tavola – come sulla cresta d'un dosso – al fine di mettervi meglio sottovento per accelerare nella discesa che segue. La risalita al vento durante l'ascensione di un'onda, il mettersi sottovento poi, sembrano sorprendentemente alle curve a «S» dello sci.

A grande velocità sulla vostra tavola, scoprirete che arretrando i piedi e le mani, la tavola si distacca leggermente, scivola più velocemente e acquista una nuova mobilità di rotazione; scoperte che avete già fatto nello sci utilizzando quello che vien chiamato «idroscivolamento» su neve profonda e leggera.

Spostando rapidamente l'albero indietro e puntando forte i piedi sulla tavola, sterzate di traverso al vento e poi saltate sull'altro bordo per virare. Crederete di eseguire con gli sci quel colpo di freno brutale che è l'elemento fondamentale della serpentina frenata.

Troverete altre similitudini e sicuramente un buon numero di dissomiglianze, ma se diventate un buon surfista sarete colpiti dalla somiglianza delle due tecniche in due loro aspetti fondamentali che descriveremo.

Dimenticare l'attrezzo

Avere una buona scivolata vuol dire evitare il minimo frenaggio, è sfruttare tutte le possibilità dell'attrezzo affinché incontri la minor resistenza possibile sull'acqua come sulla neve.

È dapprima un'attitudine di spirito, un'attenzione permanente, uno «stato di veglia» particolare che decuplica le sensazioni e fa incessantemente scoprire le reazioni meglio adeguate. Vuol dire pure disporre di mille trucchetti tecnici che si scoprono o si «rubano». È conoscere infine alcune regole meccaniche semplici che si possono impunemente trasgredire sia sulla tavola sia sugli sci. Scavare la neve, comprimerla troppo calpestandola irregolarmente corrisponde, nel Windsurfing, a creare gesti inadeguati o troppo bruschi, vortici inutili nell'acqua o nel vento che assorbono energia e fanno sprecare forza motrice.

Il competitore di sci come il surfista, si muove fra due elementi: l'aria e la neve, l'aria e l'acqua. La ricerca aerodinamica è essenziale per il discesista, il vento provocato dalla velocità è il nemico. Per il surfista medio, il vento è l'alleato, si appoggia su di lui. Ma per il surfista raffinato, l'aria è amica-nemica: il vento spinge su un lato della vela, ma penetra anche sull'altro, frenando se si creano dei vortici. Il vento muove l'insieme tavola-surfista che penetra in una massa d'aria che gli resiste: il suo profilo aerodinamico, benché meno decisivo della sua scivolata in acqua, non può essere trascurato, soprattutto con vento debole. Per i vir-

tuosi, infine, la scivolata è anche poter orientare tutte le forze di propulsione nell'asse degli sci o della tavola e non di traverso a queste. Come il campione di sci nelle curve tagliate in appoggio sui talloni, l'eccellente surfista, con forte vento, tira l'albero indietro, avvicina l'asse del suo corpo a quello della tavola e riesce così a filare come una freccia.

Come gli sci, bisogna considerare la tavola perfettamente integrata al corpo. Non c'è di peggio che sciare osservando le spatole. È come agire contro gli sci. Mentre che dimenticarli totalmente giravoltando su un terreno disseminato di dossi o nella profonda polverosa, vuol dire averne fatto semplici prolungamenti dei piedi. Lo stesso vale per la tavola, per la vela. La vela, il vento nella vela, sono le vostre mani; la tavola e la sua deriva, sono i vostri piedi. Le vostre sensazioni tattili e muscolari forniscono più informazioni che l'osservazione della posizione della tavola e della vela. Non muovete inutilmente dell'acqua sotto la tavola, dell'aria nella vela, sarete in piena comunione con gli elementi, vi adatterete senza rendervene conto. Vi sentirete presto libero come un uccello nell'aria.

