**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 1

**Artikel:** Salto nordico con gli sci normali : varianti per la preparazione del salto nordico con gli sci

**Autor:** Ettlin, Hans

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999482

**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:** 30.07.2025

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

# Salto nordico con gli sci normali

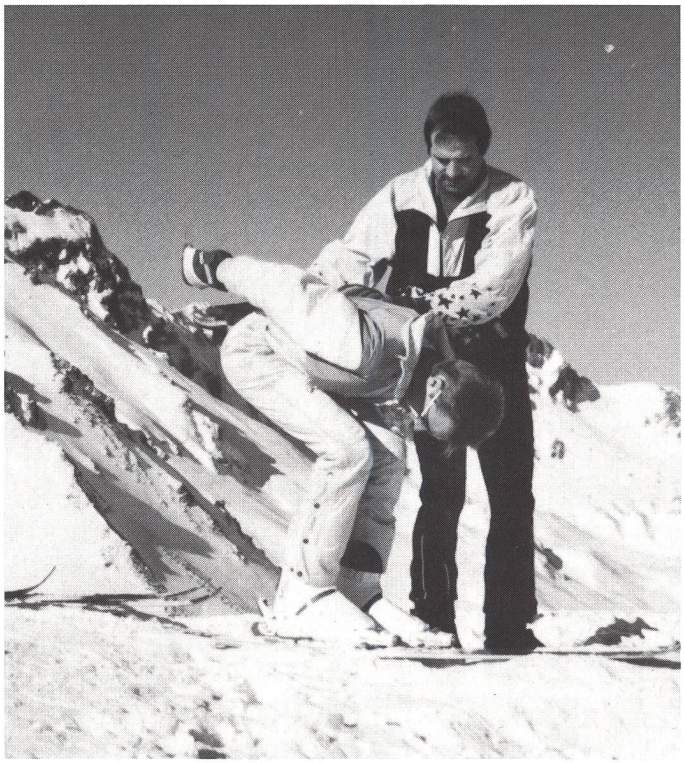
## Varianti per la preparazione del salto nordico con gli sci

di Hans Ettlin
traduzione: Ellade Corazza

### Contenuti

***Cosa*** Posizione di partenza accovacciata

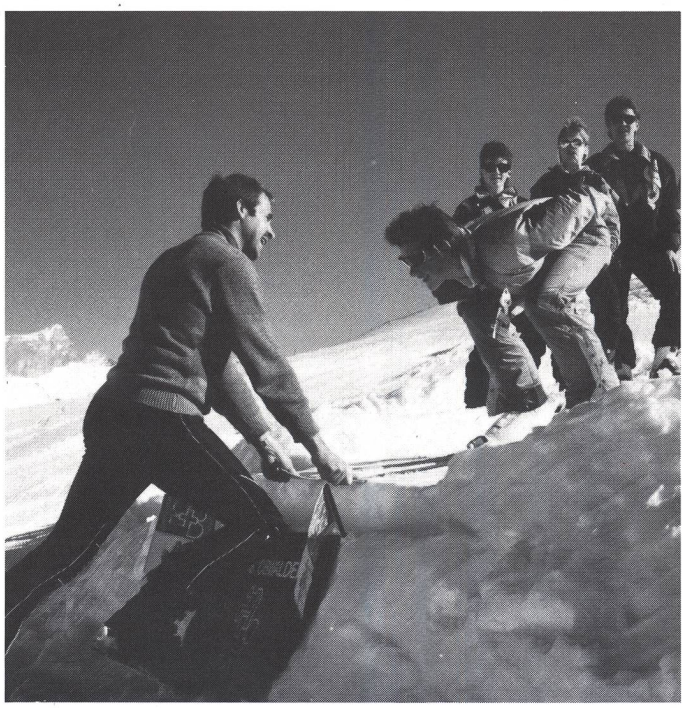
| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Durante il riscaldamento portarsi a coppie nella posizione accovacciata | Sentire la posizione del corpo |
| Discesa in traversata o discesa in linea di massima pendenza in posizione accovacciata | Prendere coscienza della posizione del corpo cercando di automatizzarla |
| Discesa in posizione accovacciata con cambiamento del peso in avanti ed indietro | Sentire la posizione esatta/le posizioni errate. Equilibrio |
| Discesa in posizione accovacciata portando il peso alternativamente sulla parte interna/esterna dello sci (le ginocchia fanno un movimento verso l'interno risp. verso l'esterno) | Sensibilità tattile. Sentire le posizioni errate |
| Discesa nella posizione accovacciata scivolando alternativamente sulla gamba sinistra e su quella destra | Equilibrio. Migliorare la capacità di scivolamento |



*Costruire la posizione accovacciata sotto lo sguardo attento del monitore.*

***Cosa*** Stacco

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Durante il riscaldamento mettersi in posizione accovacciata e al segnale, saltare sopra i bastoni che si trovano per terra | Concentrarsi sullo stacco |
| Partendo dalla posizione accovacciata, inclinare il corpo lentamente in avanti (il compagno aiuta sostenendo a livello delle spalle) | Prendere coscienza dell'impulso cercando di automatizzarlo |
| Stesso esercizio del precedente ma con un impulso potente (portare le punte dei piedi verso l'alto e produrre un impulso che parte da tutto il piede) | Utilizzare la forza. Il compagno ha la possibilità di correggere |
| Durante la discesa in traversata o in linea di massima pendenza, rialzare il corpo portandosi poi nuovamente in posizione ac- | Assuefazione durante la discesa delle due fasi, posizione di partenza-stacco. Impiego della forza sotto controllo |



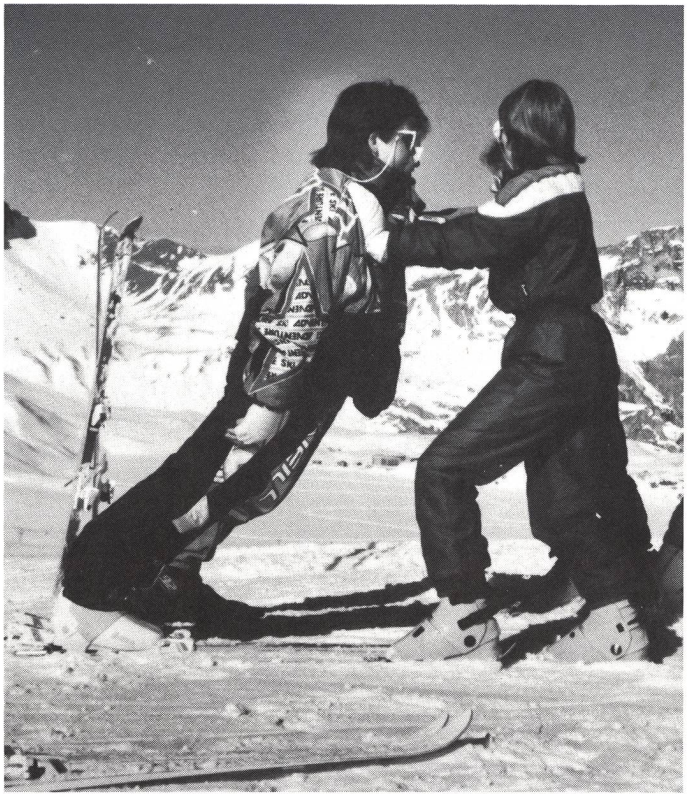
*Preparare l'impulso sulla tavola del trampolino.*

covacciata. Ripetere più volte l'esercizio
- idem con impulso dinamico (sollevare le punte degli sci)
- idem su segnale acustico del compagno
- idem saltando sopra i paletti da slalom o i rami di abete posati per terra

Concentrarsi sullo stacco. Reazione ad un segnale acustico. Reazione ad uno stimolo visivo

**Cosa** Fase di volo/portamento

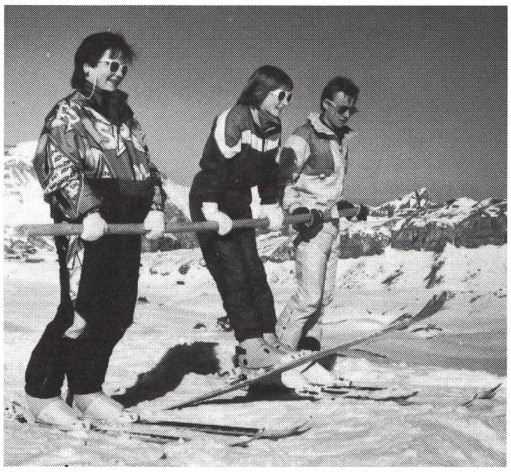
| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Mettersi in posizione di volo, corpo teso, immaginandosi il salto | Attraverso la rappresentazione del movimento definire lo svolgimento dello stesso e ridurre l'eventuale paura |
| Discesa a tre tenendosi con un picchetto da slalom: lo sciatore al centro si appoggia al picchetto e si porta in posizione di volo. Ripetere più volte l'esercizio | Simulare la sensazione di volo. Prendere coscienza dell'importanza del sollevamento delle punte degli sci |
| Saltare diverse cunette | Assicurare una certa sicurezza in volo, eliminare la paura |



*Sostenere il compagno sulle spalle, in modo che possa rendersi conto della tensione del corpo durante la fase di volo e sentire la posizione del corpo in avanti.*

**Cosa** Atterraggio

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Saltare durante una discesa facile. Atterraggio facile o brusco. Idem ad occhi chiusi | Sensibilità tattile/differenziazione |
| Idem con atterraggio in posizione inclinata in avanti rispettivamente indietro | Sentire il movimento ad occhi chiusi. Mantenere l'equilibrio |
| Partendo da terra, da una cunetta o da un piccolo trampolino, atterrando in una zona prevalentemente designata | Migliorare la condotta degli sci con l'aiuto dello sguardo |



*Durante una discesa a debole pendenza, l'allievo impara cosa significa «sollevare le punte degli sci verso l'alto».*

## Materia / Tecnica

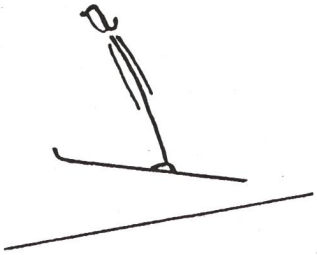
**Cosa** Posizione accovacciata

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Inclinare il tronco e le cosce. Spingere le ginocchia in avanti (aprire la parte superiore degli scarponi) | Raggiungimento di una velocità di partenza ottimale |
| Le braccia sono tese e parallele al corpo in modo che le mani arrivino all'altezza delle anche. Larghezza del bacino, apertura normale degli sci | Concentrarsi sullo stacco |

**Cosa** Posizione di volo

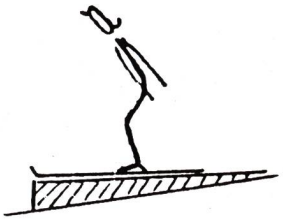
***Come***

Dopo la spinta il corpo è ben teso e leggermente inclinato in avanti. Le braccia tese all'indietro lungo il corpo. Le punte degli sci sono leggermente rialzate



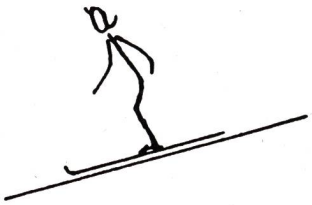
**Cosa** Stacco

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Spinta vigorosa che parte dalla pianta del piede. Partendo dalla posizione accovacciata, raddrizzare il tronco con le ginocchia piegate in avanti senza alcun movimento di preparazione. A dipendenza della lunghezza del trampolino, lo stacco avverrà in tempi diversi; è comunque importante che il movimento avvenga quando si è ancora sul trampolino. | Lo stacco è la fase più importante del salto.<br><br>Esso determina:<br>– l'esatta posizione di volo (equilibrio)<br>– lo stile del salto (tenuta del corpo)<br>– la lunghezza del salto (forza di stacco) |



**Cosa** Atterraggio

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Prima dell'atterraggio le braccia sono tese lateralmente e la parte superiore del corpo ha una posizione che permette di ammortizzare l'atterraggio pur mantenendo la schiena eretta | Ricerca dell'equilibrio dall'inizio del volo fino all'atterraggio |
| Gli sci rimangono divaricati durante il passaggio dalla zona d'atterraggio e fino alla zona di frenata (rischio di caduta se facciamo una curva troppo brusca o troppo anticipata) | Imparare ad utilizzare la forza muscolare per attutire l'atterraggio<br><br>Prevenzione degli incidenti, evitare frenate troppo anticipate dopo l'atterraggio |



## Costruzione di un trampolino per i giovani

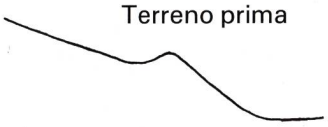
*Cosa* Sopralluogo

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Prima di costruire, scegliere bene il terreno | Il terreno naturale risparmia molto lavoro |
| Controllare la coltre di neve e la natura del terreno | Assicurarsi dell'idoneità del terreno. Quantità di neve necessaria sul trampolino |
| L'ubicazione deve essere controllata dal capopista | Evitare i conflitti |
| Misure di sicurezza da adottare | Sicurezza, agire con cura |
| Materiale, gatto delle nevi | |

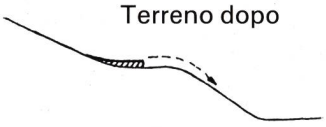
**Cosa** Costruzione

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Preparare una traccia dalla partenza alla fine della zona di atterraggio | Permettere un migliore apprezzamento del profilo |
| Marcare il trampolino con picchetti o bandierine | Imparare a conoscere i criteri di valutazione e ad applicarli correttamente |
| Dividere il lavoro in 3 gruppi:<br>– rincorsa<br>– trampolino<br>– pista d'atterraggio | Soddisfazione dei ragazzi nel costruire un'installazione per il salto con gli sci |
| Preparare una traccia per la rincorsa con un'apertura degli sci normale | Partire sempre dalla stessa traccia (il passo pattinato è vietato) |
| Indicare la distanza massima prevista per la rincorsa | Evitare i salti troppo lunghi e rischiosi |
| Delimitare la zona di frenata | Evitare le cunette nella zona d'atterraggio |
| Delimitare il trampolino con delle bandierine o con dei rami | Aiuto nell'orientamento durante la fase di stacco |

Terreno prima



Terreno dopo



Criteri per la costruzione di un trampolino:

- ca. 30-50 cm di altezza/ca. 1,5-2 m di larghezza
- trampolino sempre più lungo degli sci
- trampolino in leggera pendenza. La curva del salto segue l'inclinazione del terreno
- mai costruire un trampolino su uno spigolo di terreno
- la zona tra la partenza ed il trampolino non devono contenere alcuna compressione

**Cosa** Manutenzione

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| La zona d'atterraggio deve essere ben lisciata e senza buchi | Evitare le cadute |

| | |
|---|---|
| Il terreno della zona d'arrivo deve essere uniforme | Eliminare la paura nelle cadute |
| Dalla partenza fino al trampolino, la traccia deve essere uniforme ed in buono stato | Evitare una rincorsa pericolosa |

*Cosa* Chiusura

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Dopo i salti sbarrare in modo ben visibile l'installazione | Prevenire il rischio di incidenti agli altri sciatori (la responsabilità incombe su chi ha costruito l'installazione) |
| Dopo l'utilizzazione, le installazioni devono essere demolite | Prevenzione degli infortuni |

## Esempio pratico

### Lezione di educazione fisica con parte riservata al salto nordico con gli sci

***Cosa*** Riscaldamento

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Tutta la classe: | Stimolo cardiocircolatorio<br>Orientamento spaziale<br>Reazione |
| Forme d'insegnamento<br>– acchiappino incrociato<br>– torre a due<br>– acchiappino invalido<br>ecc. | |
| Muscolazione<br>Esercizi di mobilità | Miglioramento della forza, contrazione, decontrazione |

***Cosa*** Introduzione

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| A due o a tre: portarsi a turno nella posizione accovacciata; aiutare il compagno fino al raggiungimento della corretta posizione | Prendere coscienza della posizione del proprio corpo<br>Imparare a fare corrispondere il compito affidato all'esecuzione |
| Uno dei compagni è in piedi con tutto il corpo teso; gli altri compagni lo posano a terra con precauzione, lo rimettono in piedi e lo trasportano attraverso la palestra | Imparare a mantenere coscientemente una tensione muscolare per lungo tempo |
| Raddrizzare il corpo partendo dalla posizione accovacciata con l'aiuto di un compagno. Questi assicura all'altezza delle anche chi salta | Aumento della forza<br>Miglioramento del timing nel salto<br>Assimilazione del movimento da effettuare nello stacco |

***Cosa*** Esercitare

| ***Come*** | ***Obiettivo*** |
|---|---|
| Inizialmente coinvolgere tutta la classe con i vari esercizi. Più tardi si lavorerà per stazioni | Miglioramento della sicurezza<br>Migliore visione globale per effettuare la correzione del movimento |
| *Salti con il minitramp*<br>– salto in estensione<br>– salto raggruppato<br>– salto divaricato lateralmente<br>– doppio salto raggruppato<br>– salto in estensione con ½, 1/1 avvitamento | Imparare a controllare il proprio corpo a mezz'aria<br>– coordinazione dei movimenti necessaria<br>– aumento dell'ampiezza dei movimenti<br>– rafforzare la fiducia in sé stessi quando il corpo è a mezz'aria |

***Cosa*** Allenare

Con l'aiuto delle 3 installazioni illustrate si può allenare il salto in modo attraente e vicino alla realtà. Sarà opportuno verificare che i movimenti da effettuare siano adattati alle capacità degli allievi. È necessario mantenere il corpo ben teso durante il salto.

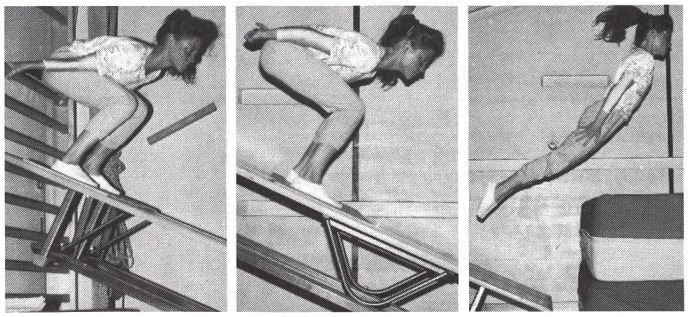

**Il vostro partner per tutti i problemi di cronometraggio**

Cronometraggio - Impianto di video cronometraggio - Accessori di cronometraggio - Schermo per risultati e tempi di gioco - Software per valutazioni di corsa

**Per tutte le discipline sportive**

ALGE–TIMING, Peter Baer, 4923 Wynau
Telefono 063 49 37 49, Telefax 063 49 33 28

### *1ª installazione*

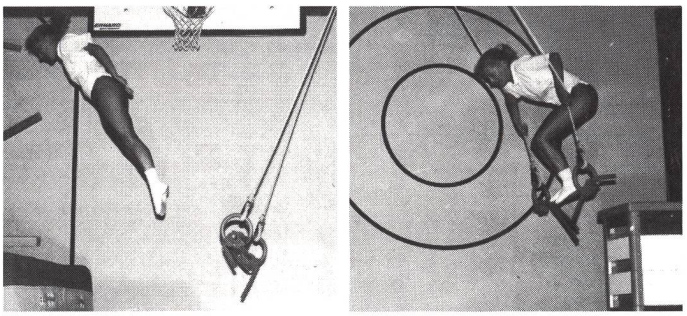


Fissare alle spalliere due panchine (una accanto all'altra) ad un'altezza di ca. 1,5 m (l'altezza dipenderà dalla velocità di scivolamento). Mettere due tappetoni alla fine delle panchine.

*Esercizio*

Salire sulle panchine svedesi con l'aiuto di un cassone. Mettersi in posizione accovacciata tenendosi con le mani alle spalliere. Per migliorare la capacità di scivolamento, usare un tappetino di lana che si metterà sotto i piedi.
Lasciare la presa dalle spalliere e scivolare; saltare ed atterrare sui tappetoni (atterraggio sul ventre, mani all'altezza del petto per attutire l'impatto).

### *2ª installazione*

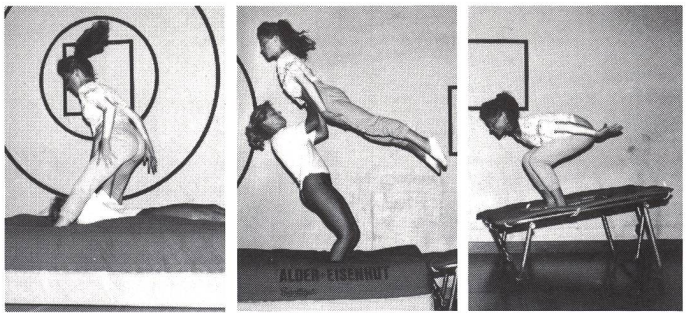


Fissare tra gli anelli dei bastoni da ginnastica, costruendo un tipo d'altalena.
Cassoni ad altezza normale, due tappetoni l'uno sull'altro in modo scalato.

*Esercizio*

Salire sull'altalena aiutandosi con i cassoni. Bilanciarsi in avanti e saltare sui tappetoni, atterrando sul ventre.
Nella fase finale del volo, utilizzare le mani per attutire l'impatto durante l'atterraggio.

### *3ª installazione*




Minitramp e tappetoni

*Esercizio*

Dalla posizione accovacciata di discesa, saltare dal minitramp e atterrare a gambe divaricate sul compagno che sostiene.

## Competizione

Vengono valutati due salti
Si salta senza l'ausilio dei bastoni

### *Possibilità d'organizzazione*

Tutta classe ha diritto a dei salti di prova dal trampolino, 2-3 tentativi

Metà della classe si porta alla partenza ed effettua i due salti previsti. L'altra metà funge da giudice di gara, misurando i salti dei compagni. Cambiare i ruoli.
Contabilizzare solo i metri interi; delle bandierine indicheranno i metri sul terreno in faccia ai giudici.
Verrà misurato il punto dove i *piedi* atterrano. Il giudice attribuirà delle note di stile e annoterà la misura del salto.

### *Criteri di valutazione del salto*
### *Come deve essere*

| **Osservazione** | **Deduzione di punti** |
|---|---|
| *Stacco* | |
| L'impulso deve essere dinamico ed il corpo deve tendersi in avanti | |
| Mancanza di dinamicità troppo presto, troppo tardi | 0,5-1,0 punti |
| *Fase di volo* | |
| Il corpo deve essere teso e leggermente portato in avanti. Le braccia aderiscono al corpo. Sci paralleli, le punte rivolte verso l'alto | |
| Il corpo è troppo piegato in avanti | 0,5 punti |
| Posizione arretrata, perdita dell'equilibrio | 0,5-2,0 punti |
| Le braccia sono tese lateralmente o verso l'alto o hanno un movimento a circoli | 0,5 punti |
| Le ginocchia sono leggermente piegate | 0,5 punti |
| Gli sci non sono paralleli, le punte non sono abbastanza rialzate | 0,5-1,0 punti |
| Salto raggruppato | 4,0 punti |
| *Atterraggio* | |
| L'atterraggio è ammortizzato grazie ad una posizione della schiena diritta ed avviene con gli sci normalmente divaricati (larghezza delle anche) | |
| Atterraggio troppo brusco o in posizione troppo compressa | 0,5 punti |
| Atterraggio poco sicuro, vacillante | 0,5 punti |
| Appoggio di una o di entrambi le mani | 1,0 punti |
| Caduta dovuta all'atterraggio | 4,0 punti |

***Tabella di valutazione***

*Stile del salto*

| Valutazione verbale | Valutazione con note | Punteggio di stile |
|---|---|---|
| Molto bene | 4 | 144 |
| Molto bene-bene | 3½ | 120 |
| Bene | 3 | 96 |
| Bene-sufficiente | 2½ | 72 |
| Sufficiente | 2 | 48 |
| Sufficiente-insufficiente | 1½ | 24 |
| Insufficiente | 1 | 0 |

*Tabella delle lunghezze*

| Lunghezza in m | Punti | Lunghezza in m | Punti | Lunghezza in m | Punti |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 11 | 140 | 21 | 340 |
| 2 | 5 | 12 | 160 | 22 | 360 |
| 3 | 10 | 13 | 180 | 23 | 380 |
| 4 | 15 | 14 | 200 | 24 | 400 |
| 5 | 20 | 15 | 220 | 25 | 420 |
| 6 | 40 | 16 | 240 | 26 | 440 |
| 7 | 60 | 17 | 260 | 27 | 460 |
| 8 | 80 | 18 | 280 | 28 | 480 |
| 9 | 100 | 19 | 300 | 29 | 500 |
| 10 | 120 | 20 | 320 | 30 | 520 |

Ad esempio:

| | |
|---|---|
| 1° salto: nota di stile buono (3) | = 96 punti |
| lunghezza: 10 m | = 120 punti |
| 2° salto: nota di stile sufficiente (2) | = 48 punti |
| lunghezza 9 m | = 100 punti |
| Totale salto | = 364 punti |


VIVERE DI PIÙ CON IL TRENO

**Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport**

In treno, bus o battello...
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.

FFS



Istituto di terapie naturalistiche

**A.M. Bonetti-Frey**
Via San Francesco 4
CH - 6600 Locarno
Tel. 093 - 31 17 58 / 33 84 96

**Scuola di formazione professionale per terapisti naturopati**

***Convenzionata con la Newport University - Switzerland Campus con il patrocinio della Società Internazionale di psicologia, Dpt CH***

***L'istituto svizzero di terapie naturalistiche organizza un corso di formazione biennale (ad opzione quadriennale) che offre:***

- **Formazione globale**, basata su seminari interdisciplinari che uniscono teoria, pratica e supervisione.
- Classi di **15 persone al massimo**, in maniera da garantire un'assistenza capillare.
- **Corpo docente** costituito da insegnanti di provata esperienza didattica e professionale.
- Possibilità di **settimane intensive** in selezionati centri di villeggiatura estiva e invernale in cui i partecipanti possono unire relax e apprendimento.