

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 1

Artikel: Apprendimento della tecnica dello sci alpino per i giovani competitori
Autor: Chevalier, Philippe
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999561>

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: 04.12.2024

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



Apprendimento della tecnica dello sci alpino per i giovani competitori

di Philippe Chevalier, capo della formazione alla FSS
traduzione di Carlotta Vannini

Gli scopi della tecnica e la loro importanza

La tecnica dello sci di competizione viene considerata da molti allenatori, da competitori e pure da genitori, come la copia conforme all'immagine che i campioni ci propongono. In realtà, la tecnica si basa su alcuni principi fondamentali; ve ne presentiamo i principali:

- eseguire un insieme di movimenti che permettono di migliorare la prestazione
- eseguire un insieme di movimenti che permettono di unire le capacità corporee a scopi profilattici
- aumentare la motivazione attraverso un maggiore ventaglio di esperienze di movimento

Si parla spesso di tecnica di base e di tecnica di competizione. Vi chiariamo i due concetti:

Tecnica di base

Il bagaglio tecnico di base dei giovani competitori è ancora poco elaborato, sebbene presenti già tutte le forme indispensabili. La tecnica di base comprende tutti gli elementi dello sci alpino, cioè:

- la discesa nella linea di pendio
- la discesa in diagonale
- lo slittamento laterale
- la curva con apertura a monte
- la curva parallela
- il corto raggio
- la curva pedalata

Tecnica di competizione

La tecnica di competizione è il risultato del processo d'adattamento della tecnica di base tra i paletti (slalom, slalom gigante, discesa). L'accento dev'essere posto sulle tre fasi della curva:

- la preparazione
- lo stacco
- la condotta.

L'elemento più importante è la condotta, cioè la traccia tra i paletti. Una delle caratteristiche della tecnica di competizione è la trasformazione di uno stile stereotipo (immagine caratteristica del maestro di sci) in uno stile individuale. Nel bambino quest'evoluzione è costante fino ad arrivare all'età adulta e raggiungere un livello dell'élite mondiale.

La tabella n. 1 presenta i 4 gruppi dei fattori che influenzano direttamente la tecnica. I primi 2, la **condizione fisi-**

ca e la **personalità** si migliorano con un allenamento appropriato. Mentre gli altri due fattori relativi alla **biomeccanica** e la **morfologia** sono influenzabili.

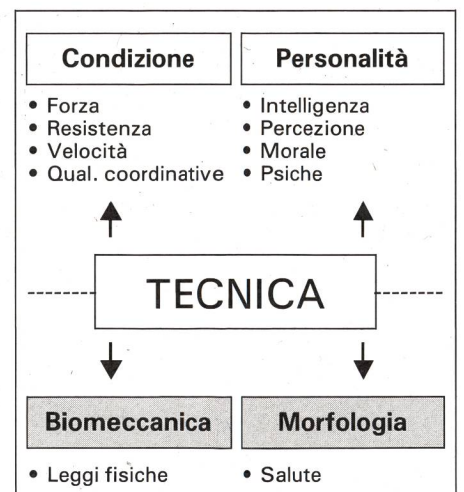


Tabella 1: gruppi dei fattori che influenzano la tecnica

Riassumendo, possiamo dire che ogni bambino svilupperà la sua tecnica di competizione, se potrà disporre di una buona tecnica di base.

Basi metodologiche

Per poter capire il meccanismo della tecnica di competizione, bisogna riferirsi ai principi dei 3 livelli d'apprendimento:

- l'introduzione
- il perfezionamento
- l'applicazione.

Come indicato nella tabella n. 2, questi 3 livelli possono essere ripartiti su 2 piani; sul primo, la successione metodologica della tecnica di base ha come scopo lo sci libero e sul secondo, la successione della tecnica di competizione mira all'applicazione tra i paletti. Come già indicato precedentemente, i giovani competitori conoscono già le forme della tecnica di base. Non bisogna quindi fermarsi all'introduzione, ma passare direttamente al perfezionamento, e grazie ad una serie di esercizi si svilupperanno le capacità coordinative. Possono «forzare», a livello della psicomotricità, il movimento ottimale tenendo sempre conto delle individualità.

Molto spesso, gli allenatori sbagliano cercando d'introdurre delle forme di curva nella fase d'introduzione. Otteniamo una tecnica stereotipata e anche una degradazione della struttura acquisita precedentemente dal bambino stesso. Infatti, il primo livello corrisponde a quello della tecnica di competizione, legata all'introduzione tra i paletti e ad alcuni elementi della discesa. La fase di perfezionamento, invece, si basa sulla variazione e sull'automatizzazione. Mentre la fase d'applicazione comprende prove cronometrate e competizioni.

Considerando che la morfologia dei bambini varia costantemente, è indicato a volte «ritornare» nel campo dei livelli d'apprendimento per meglio stabilizzare i movimenti tecnici. Il bambino sugli sci possiede già le strutture di base del movimento e questo nelle 3 diverse fasi della curva (preparazione, contro-movimento e angolazione). Esegue pure il trasporto del peso da uno sci all'altro.

Le forme d'apprendimento

Non possiamo parlare di metodologia se non consideriamo le forme d'apprendimento proprie dei bambini (secondo E. Hahn).

Apprendimento attraverso:

- l'imitazione:
 - adattamento
 - percezione
- il successo o la sconfitta
- il gioco
- la variazione (sci libero nella neve

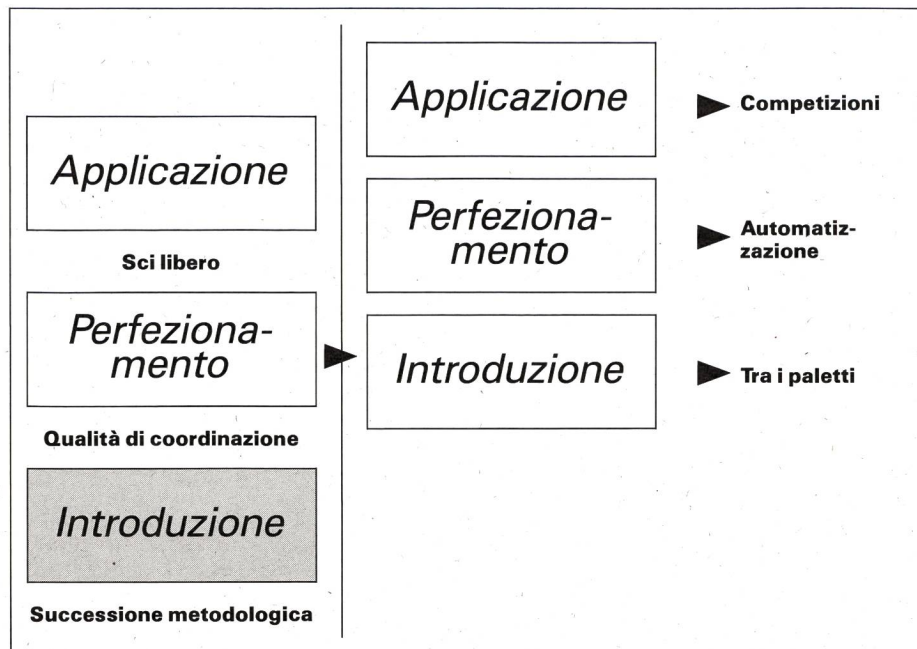


Tabella 2: i tre livelli d'apprendimento

- polverosa, tra i dossi, a stazioni tra i paletti.
- l'emulazione
- l'esperienza vissuta.

Correzione degli errori

L'allenatore riscontra grandi difficoltà quando deve correggere un giovane competitor. Dovrebbe quindi porsi alcune domande:

- questo movimento che non corrisponde veramente all'immagine tradizionale, è veramente sbagliato?
- qual è il suo errore principale?
- qual è la causa dell'errore?
- il corridore è cosciente del suo errore e riesce a correggersi da solo?
- quale esercizio di correzione gli si può consigliare?

Si possono trovare naturalmente altri punti importanti, tra questi l'aspetto psicologico della comunicazione tra i giovani, i genitori e l'allenatore.

Ma ritorniamo al nostro discorso; abbiamo detto che la tecnica di base applicata tra i paletti sfocia automaticamente nella tecnica di competizione. Ma i paletti rappresentano una nuova difficoltà da tener conto in quanto la scelta della «linea» è strettamente legata alle qualità cognitive.

La tabella n. 3 indica la relazione che esiste tra la «tecnica» e la «linea». Quando un giovane sta sciando e commette un errore, bisogna determinare se questo è d'ordine tecnico o se è legato alla scelta della linea. Nei giovani si denotano spesso queste debolezze e ciò rende la correzione ancor più delicata. È quindi essenziale

che l'allenatore disponga di una serie di esercizi di correzione molto semplici ed efficaci.

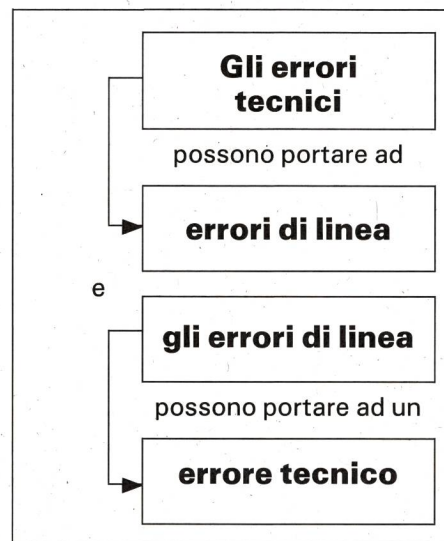


Tabella n. 3: «tecnica» e «linea»

Serie di esercizi di correzione

Partendo dai livelli d'apprendimento della tecnica di base e della tecnica di competizione, possiamo stabilire una serie di esercizi di correzione.

Correzione di un errore nella tecnica di base:

- Esercizi che si riferiscono alle capacità coordinative (fase di perfezionamento)

Correzione di un errore relativo alla tecnica di competizione:

- Esercizi che riguardano la scelta



della linea (capacità cognitive) e esercizi che si riferiscono alle qualità di coordinazione (fase d'introduzione tra i paletti, di perfezionamento e d'automatizzazione)



Gli errori più frequenti tra i giovani competitori sono i seguenti:

Errori di linea

- linea troppo diretta
- linea troppo lunga
- linea troppo rigida.

Possiamo lavorare la scelta della linea impiegando paletti corti o bandierine. Le stazioni con le porte doppie permettono di cambiare costantemente la linea e questo tenendo conto della forma d'allenamento scelta. Si può piantare un paletto corto o una bandiera prima della porta onde evitare la scelta di una linea troppo diretta (l'impiego di questi accessori varierà a seconda del livello dei competitori).

Errori tecnici

- la buona traiettoria di una curva dipende dai 3 movimenti fondamentali (senza parlare di dettagli che spesso il giovane ha già acquisito):
- l'angolazione
- la contro-rotazione
- il movimento verticale

Esercizi per migliorare la condotta degli sci

Le curve si eseguono appoggiandosi sullo stesso sci, eseguire l'esercizio dalle due parti.

Le curve si effettuano appoggiandosi sullo sci esterno (lo si può incrociare sopra l'altro).

Stacchi sbagliati

- la qualità della fase di stacco dipende dalla qualità della fase di preparazione.

Esercizi per migliorare lo stacco

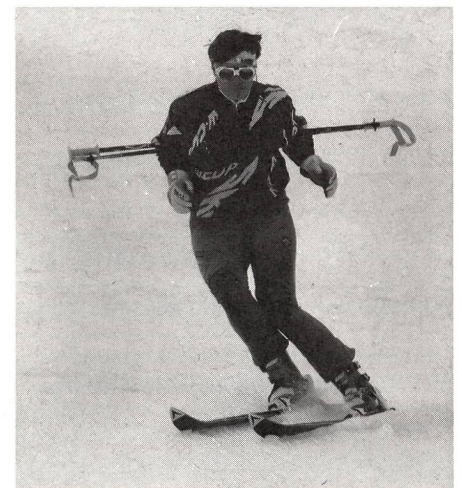
- piantare i due bastoni in direzione del pendio (presa di spigoli, posizione nella linea in diagonale, estensione o perno) oppure eseguire l'esercizio su di uno sci (esterno o interno).

Mancanza di fluidità

- nelle diverse fasi della curva questo errore è causato da una mancanza di coordinazione tra le 3 fasi della curva (preparazione, stacco e condotta) oppure da un adattamento scorretto di queste 3 fasi.

Esercizi per migliorare la fluidità

Tra le diverse fasi della curva, porre dietro la schiena i bastoni in modo orizzontale, oppure sciare su di uno sci solo (interno o esterno).



Tutti questi esercizi permettono di correggere una buona parte degli errori dei giovani, occupandosi sempre del perfezionamento senza entrare in dettagli difficili e poco comprensibili. Se si riesce inoltre a portare l'attenzione sulla scelta del pendio, della neve e della velocità, le correzioni e il perfezionamento avverranno in modo naturale, motivante e qualitativo. Concludendo possiamo ancora far notare che numerosi elementi hanno permesso con il tempo di razionalizzare la tecnica di base. Eccovene due fondamentali:

- il miglioramento del materiale che facilita l'esecuzione della curva.
- il miglioramento dell'allenamento, sia sul piano qualitativo che su quello quantitativo. ■