Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 5 (1949)

Heft: 6

Artikel: Per sciare bene

Autor: Eusebio, Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998997

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: 10.07.2025

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

G.A. Berna 3

Giovani forti Libera patria

RIVISTA DELLA SCUOLA FEDERALE DI GINNASTICA E SPORT (SFGS) MACOLIN

Macolin s/Bienne, novembre-dicembre 1950 Anno VI - N 6

Per sciare bene

di Taio

... « Ero trasportato da un'onda ritmica.

Mi muovevo leggero come un volo di nibbio in un grande biancore. Mi fermai, affogato nella morbidezza. Guardai su contro il cielo trasparente: serpeggiava sul lucente pendìo una linea piena, rotonda, senza limite di continuità e mi inseguiva vibrante, entusiasmante come un canto di libertà, di allegria. Volli liberarmi, fuggire, inebriarmi, scappare a questa linea che mi rincorreva »... Una scossa, un colpo di bastoni. Eccomi di nuovo afferrato dall'ebbrezza, dall'entusiasmo di un ritmo stupendo... via.

Ma quel colpo energico di bastoni mi fu fatale. Mi svegliai di colpo: ero, mollemente, adagiato nel mio bianco letto. Non era, dunque, che un sogno. Ah, i sogni !

Eppure, nella camera si spande una luce più giovane: alzo la testa, fuori tutto è bianco. La neve ? Sì, la neve, la mia amica, la compagna deliziosa dei miei giochi preferiti: la ragazza alla quale ho dato fin da fanciullo, da tanti anni, il mio cuore, tutto il mio essere, che aspetto con trepidazione di giovane innamorato a ogni morir di autunno.

Allora, il sogno è stato un invito, un annuncio. Vero, dunque, che i sogni si realizzano. Ho sognato, non certo a caso, una rincorrente serpentina, ma perchè essa rappresenta l'ideale l'apogeo nella mente dello sciatore.

Nella gamma degli esercizi e delle gioie dello sport invernale per eccellenza, — quello sport dello sci che compete per il primo rango nella classifica di tutti gli sport — il viraggio puro, a sci paralleli, il cristiania tiene il posto di comando, di elezione. Esso sorge come una visione palpabile, davanti a ogni sportivo che accarezzi con la mente l'inverno. Al solo pensiero di disegnare, sulle morbide nevi, un cristiania, un viraggio che paia tracciato da un compasso, il corpo vibra, l'uomo si inebria di ritmo, di gioia.

Il desiderio di ogni sciatore è quello di poter scrivere sui pendii scintillanti la melodia del cristiania.

Ma le gioie, le intimità, vengono liberate, a poco a poco, devono essere conquistate. Non si può a priori bere il nettare divino.

Quanto più la nostra preparazione sarà curata e organica, tanto più pure e fini saranno le bellezze, le soddisfazioni che questo sport, questo viraggio ci elargiranno. È una conquista che apre ognora nuovi aspetti, nuove impressioni. Sono gioie che si assaporano stillate, e ogni stilla è un premio, un passo di conquista verso l'ideale di semplicità e di bellezza classica.

« Natura non facit saltus » dicevano i latini e anche nello sci non ci sono salti, ma progressione chiara, assoluta.

È come insegna il gioco dei bambini « chi va piano va sano e va lontano » così è nello sport, nello sci: per andare forte, velocemente un giorno, bisogna incominciare adagio.

Il camminare e scivolare

È necessario, prima di tutto, di camminare; non c'è altro esercizio più semplice e più efficace per arrivare a una buona formazione sciistica. Il camminare fa l'abitudine all'attrezzo e alla neve: ridà il senso dell'equilibrio, dello spostamento del peso (bilancia del corpo, centrazione) la mobilità, la libertà di movimento. È con il camminare molto che ci si libera dall'impaccio in cui ci gettano questi lunghi legni che allungano, smisuratamente, i piedi. Essi devono diventare una parte viva, qualcosa di noi. Anche il ritmo, lo slancio del corpo, si esercita nel camminare, nello scivolare. Iniziare con piccole passeg-

giate, così di pari passo si addestra e si affina il senso del terreno, si crea quel contatto indispensabile per poter poi godere ogni finezza, ogni specialità dello sci. Non dimenticare i giochi che riescono sempre a portare l'uomo in uno stato naturale di scioltezza, di facilità istintiva di movimento (rincorrersi, staffette d'ogni genere).
Bisogna poi ancora aggiungere che nella posizione, nella linea del corpo dello sciatore che scivola o cammina ritroviamo già la sagoma della classica posizione di discesa che è la posizione chiave dello sci.

La posizione di discesa

È la posizione base dello sciatore a cui si ritorna dopo qualsiasi movimento o esercizio e che si dovrebbe ritrovare, ogni istante, almeno nell'abbozzo della sua linea (foto N° 1).

1

Essa risulta dalla posizione del corpo e degli sci. Il corpo rilassato nelle articolazioni (caviglia, ginocchio e anca), la linea del corpo curva. Le spalle cadono leggermente in avanti e formano con le braccia una linea ovale che, teoricamente, si chiude sopra gli sci. La colonna vertebrale curva (a schiena di gatto) è molto sciolta e mobile, facilita ogni movimento e soprattutto dà morbidezza e finezza allo stesso. L'articolazione della caviglia compie il lavoro più importante e dirige quello delle altre. L'angolo del ginocchio è meno pronunciato di quello della caviglia e dell'anca (foto N° 2).
Uno dei grandi principî dello sci, cioè nella posizione di discesa, è l'*appiombo del corpo* sugli sci. In ogni circostanza lo sciatore deve trovarsi a piombo sui suoi legni, i quali in linea di massima debbono trovarsi paralleli fra di loro e piatti per rapporto al terreno. Questo principio si compenetra con

2

quello dell'*equilibrio*. Il corpo dello sciatore deve essere una costante di equilibrio; il quale è stabilito e mantenuto con il gioco delle anche. L'equilibrio dello sciatore è uno stato di rilassamento di riposo attivo e è preludio di un movimento (praticamente, quindi, un atto).
È di somma importanza il curare a fondo la posizione di discesa e poi di compiere una profonda scuola di equilibrio che crea una base sciistica sicura, duratura. Bisogna fare ogni sorta di esercizi di equilibrio, in modo che il corpo diventi mobile, sciolto, che lo sciatore acquisti quell'*autonomia di movimento* che ha quando non calza gli sci. Nella progressione dello studio e dell'esercizio si impone allo sciatore il principio dell'*unità del corpo*. Lo sciatore deve tendere completamente a gravitare, a concentrarsi intorno al suo centro di gravità e al suo asse verticale, dato dal piombo: allora è un tutto, una cosa finita, un'unità. Da questa unità lo sciatore trae il migliore di sè, i più grandi vantaggi:

a) possibilità di far partecipare, quasi simultaneamente, tutto il suo corpo al movimento;
b) ottenere con un minimo di sforzo il massimo di effetto;
c) essere sempre pronto, cioè una maggiore possibilità di reazione;
d) impiegare un minore sforzo muscolare;
e) possedere una migliore possibilità di dosaggio e di adattamento al terreno (è lo stigma che segna la classe dello sciatore).

Nell'insegnamento la più grande cura deve essere consacrata allo studio e all'esercizio di questo capitolo dello sci; il tempo che si perde qui è tutto di guadagnato nel futuro. Durante questa esercitazione bisogna dare allo sciatore il senso del ritmo,

dello slancio del peso del corpo, la sensibilità delle articolazioni, indispensabili per i viraggi. Si crea quella facilità di bilanciare il corpo, di centrarlo in ogni contingenza, in ogni situazione, si diventa come gli ometti con i piedi di piombo che stanno sempre in piedi e non si può farli cadere.

Discese con varie applicazioni e sotto forma di giochi. Discese con giochi di equilibrio. Passo del pattinatore.

La posizione di discesa nella linea trasversale

Deve rispondere a tutti i punti della posizione normale, soprattutto all'appiombo. Si identifica, nell'assieme, con la stessa. Lo sci a monte è leggermente avanzato. Il peso del corpo è distribuito sui due sci e nella possibilità di tutto il peso sullo sci a valle, fino alla ripartizione uguale sui due sci, a seconda del terreno e della condizione della neve (foto N° 3).

3

Questa posizione è importante perchè ogni cristiania si inizia e si finisce con una discesa in linea trasversale.

La posizione avanzata (Vorlage)

È una particolare forma della posizione di discesa dovuta a uno spostamento del corpo in avanti in modo che il peso, il centro di gravità dello sciatore, venga a cadere sulla parte anteriore dello sci. È la posizione indispensabile nei viraggi, che si deve prendere nei momenti più critici e difficili, ma non è mai una posizione mantenuta, ma solo di passaggio. È, forse per la sua natura stessa, più difficile: perchè il gettarsi improvvisamente in avanti, quasi a voler precedere con il corpo gli sci nel ripido pendìo, domanda una certa preparazione e uno spirito che non sempre possono esistere a priori. Ci vuole una lunga formazione, si deve creare un'abitudine. In questa posizione si doma lo sci, lo si costringe dove si vuole, si padroneggia anche la velocità. Certo per questo nell'ambito dello sci la posizione avanzata è diventata un concetto classico, negli occhi di tutti un segno di eccellenza dello sciatore.

La scivolata di fianco

È l'ultimo stadio prima del cristiania. In questo esercizio lo sciatore prende conoscenza dell'azione degli spigoli e ottiene la necessarie sensibilità per l'impiego degli stessi. Dalla posizione di discesa obliqua il corpo si abbassa rapidamente (cade come corpo morto, eventualmente con una leggera rotazione delle anche), l'azione degli spigoli è eliminata e lo sciatore scivola di fianco. Se si rialza, ridà l'azione degli spigoli e si ferma. Se durante la scivolata sposta il corpo in avanti e indietro scivola in avanti o indietro (foto N° 4).

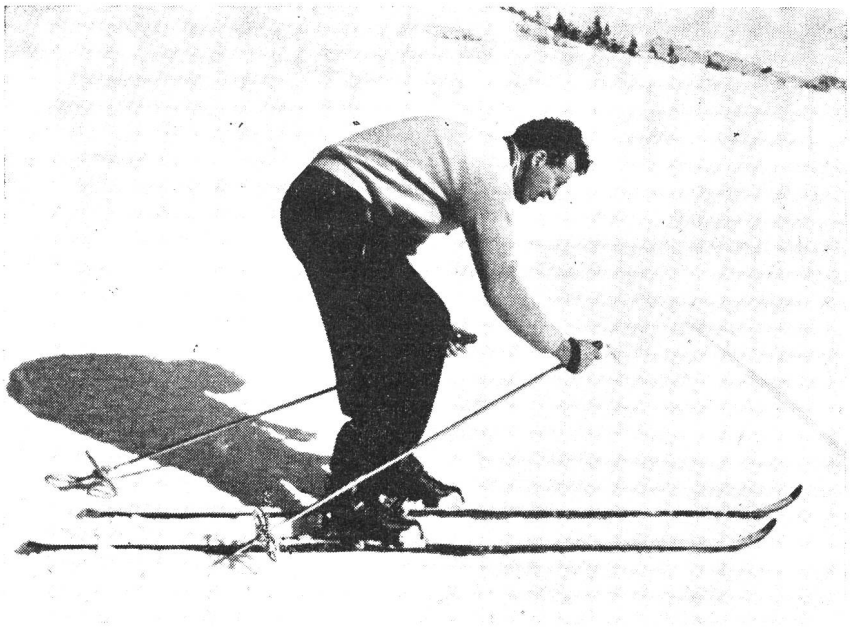
È da ricercarsi anche qui l'unità di corpo, la scioltezza e la finezza dell'impiego degli spigoli. Nella scivolata di fianco troviamo già gli elementi del cristiania, manca solo la continuità e il ritmo dell'azione completa.
Metodica. Pendìo ripido ben battuto, riduzione dell'attrito, qualche dosso.

Il cristiania

Ora è giunto il momento buono di imparare bene e in breve tempo il cristiania. Lo sciatore è sciolto, ben equilibrato, possiede la necessaria libertà di movimento e il senso dello spostamento del peso del corpo; tutto il corpo riposa e si muove nelle morbide articolazioni. Tutto questo assieme, che deve formare il bagaglio indispensabile di un buon sciatore che voglia divertirsi e giocare con gli sci e la neve e non lavorare, si è acquisito nel corso della scuola che abbiamo esposto sopra.
In questo momento più ancora che finora ci associamo al terreno, lo impieghiamo ai nostri fini: a questo istante il terreno assume una grande importanza, esercita un fascino irresistibile, ci invita a darsi nelle sue braccia. Una leggera discesa con un piccolo dosso è il terreno ideale.

Cristiania a monte

Discesa in posizione normale trasversale, sul dosso, lasciarsi cadere in avanti con leggera rotazione del corpo nel senso del viraggio, leggera scivolata di fianco, tenere la posizione avanzata e rialzarsi in avanti con l'ultima azione dello slancio per uscire nella nuova direzione, in linea trasversale. Il movimento è continuo e ritmico. Pur rimanendo bassi, e tenendo la posizione abbassata e avanzata nel centro del viraggio e per buona parte del finale per costringere il viraggio nella forma voluta e regolare, ci si trova sempre in un continuo movimento. Il rapido gettarsi, il tuffarsi in avanti apporta l'alleggerimento della parte anteriore degli sci e fa tagliare alle punte la nuova via nella neve in modo che un' impercettibile rotazione del corpo può trasmettersi subito agli sci; pure la configurazione del terreno favorisce l'alleggerimento. Il cristiania è una figura ritmica e come tale deve essere istruita. Lo slancio in avanti con la rotazione è la nota dominante che si finisce, si esaurisce nel piano della fi-



4

nale, dell'uscita dal viraggio. Alla fine del viraggio il corpo deve trovarsi ben equilibrato, a piombo sugli sci.
Il grado di rotazione del corpo dipende dal terreno e dalle condizioni della neve e entra nel capitolo del dosaggio che è lavoro di finitura, di selezione. A poco a poco si aumenta la ripidità della linea trasversale fino a arrivare nella linea di caduta. Se nel cristiania a monte con particolari condizioni di terreno e di neve si può girare senza rotazione del corpo la stessa è indispensabile per uscire dalla linea di caduta del pendìo.

Stemm-cristiania (cristiania a semispazzaneve)

È il viraggio più usato perchè offre grandi possibilità di esecuzione, di adattamento, e permette uno studio approfondito dei movimenti potendosi eseguire con facilità anche al rallento. Ha il vantaggio per i principianti e gli sciatori mediocri di iniziare con un'azione di timone e di frenaggio che elimina certo timore, mette in azione la forza di inerzia e apposta il corpo in una attitudine favorevole allo slancio in avanti e alla rotazione. È il viraggio cardine dell'escursionista perchè si addice a ogni terreno e a ogni specie di neve. Dove non si può più girare con lo stemm-cristiania non resta altro che riattaccarsi, fare appello al dietro-front da fermo.
Posizione normale alta di discesa obliqua, spostare lo sci a monte alleggerito in posizione di semispazzaneve (il corpo resta alto), appoggiare lentamente il peso del corpo contro lo sci a monte: si richiama così un inizio di cambiamento di direzione, gettarsi in avanti nel pendìo con rotazione del corpo nel senso del viraggio, accompagnare, tenere il finale e rialzarsi in avanti. Lo sci interno si chiude da solo su quello esterno alla voltata quando ci lanciamo nella posizione avanzata.
Durante lo spostamento dello sci in stemm il corpo rimane completamente rilassato e alto e si trova in una posizione di presa di slancio (come un felino che sia pronto per spiccare un salto): nel momento in cui si appoggia sullo sci esterno per iniziare la voltata il corpo viene unito, serrato assieme da una tensione muscolare voluta, condotta che dà potenza. sicurezza e stabilità allo sciatore (è una specie di presa in mano del corpo), è la volontà, il desiderio dello sciatore di ritornare, di chiudersi nell'unità del corpo, di un tutto finito, completo, principio basilare che gli crea veramente il senso pieno di padronanza del suo corpo e dei suoi movimenti.

Cristiania a valle

Anche qui chiamiamo in nostro aiuto il terreno, un dosso o un leggero contro pendìo che scenda come la curva di una pista.
I movimenti sono uguali a quelli del cristiania a monte, solamente si accentuano la posizione avanzata, la rotazione del corpo e la velocità ritmica di esecuzione. Il tuffarsi in avanti avviene sullo spigolo del dosso.

Per aumentare la rotazione nel viraggio si gira prima tutto il corpo in una presa di slancio in senso contrario alla rotazione.
Affinchè si ottengano i desiderati progressi e si progredisca speditamente è necessario marcare ogni fase e non lasciarsi andare e accontentarsi di aver

girato: discesa trasversale (il corpo ben rilassato, alto) ben marcata, slancio in avanti con rotazione (viraggio), tenere, finire il viraggio e uscire nella nuova direzione di discesa obliqua. Durante tutto il viraggio il corpo deve restare sciolto, senza tensioni inutili, è con slancio e con ritmo che bisogna sciare. Solamente quando si è sicuri, si possiede il ritmo personale del viraggio si aggiunge, si aiuta con la forza muscolare. Quando il cristiania base è dominato, lo si deve applicare al terreno, alla neve, alla velocità.

Altre forme di viraggio combinate al cristiania che si applicano secondo il terreno e la neve e che si possono imparare in pochissimo tempo se si conosce bene il cristiania puro — il movimento base — sono:

Cristiania con contra-viraggio di preparazione

Senza abbassare il corpo si inizia un leggero cristiania a monte, nel corpo si ottiene un certa tensione che agisce come una presa di slancio. Rapidamente si parte in avanti nel pendìo con rotazione.

Cristiania con azione di semispazzaneve con lo sci a valle

Si porta di slancio lo sci a valle a semispazzaneve, la pressione esercitata su questo sci richiama una reazione, il corpo piegatosi come una molla è ora lanciato nel senso del viraggio nel pendìo. Viraggio molto rapido

Cristiania tirando le gambe alle coscie (ruade)

Nel momento in cui inizia la rotazione e lo slancio in avanti le gambe vengono tirate verso le coscie ottenendo così un grande alleggerimento degli sci.

Cristiania con l'aiuto dei due bastoni

Il corpo si tende in avanti, i bastoni vengono appoggiati circa all'altezza delle punte degli sci, nel medesimo istante si spinge sui bastoni, il corpo si abbassa con una leggera rotazione, mentre gli sci vengono alleggeriti. I bastoni devono essere condotti molto rapidamente.

Ora incomincia il gioco entusiasmante dello sci in cui ogni sciatore può gettare il suo temperamento, il suo slancio, la sua sensibilità: ogni viraggio nel terreno diventa allora una rivelazione, un regalo. Il senso del terreno e l'occhio istruito che cercano e portano là dove il terreno più si presta a favorire un viraggio aprono illimitate soddisfazioni, creano una sensazione di sicurezza, di forza.

È un darsi e prendere vicendevole fra sciatore e terreno: sciare diventa, allora, un volo attraverso l'incantata natura invernale.

Taio Eusebio

La IVª corsa ticinese d'orientamento

La conferma di un successo

Per la quarta volta la corsa ticinese di orientamento, svoltasi il 12 novembre 1950 nella regione del Locarnese, ha dimostrato la sua forza e la sua vitalità, ha confermato di essere diventata una fra le più belle e più sentite manifestazioni del calendario sportivo giovanile ticinese e svizzero, ha ormai acquisito il suo diritto di esistenza derivatole dal successo senza precedenti registrato in questa occasione e che si riassume nelle seguenti cifre:

pattuglie inscritte	89
pattuglie partite	84
pattuglie arrivate	81

Cifre eloquenti in confronto di quelle dell'anno precedente e in considerazione del tempo che sembrava voler avversare, con la sua insistenza nell'accanirsi con una pioggia incessante sugli organizzatori e sui partecipanti, lo svolgimento della manifestazione stessa e smorzare l'entusiasmo dei partecipanti. Non ne è stato nulla di nulla.

Riuscita completa anche se abbiamo dovuto mutare il percorso alla vigilia, anche se è stato registrato qualche errore nei calcoli per l'allestimento delle classifiche. Piccoli nèi che possono scaturire in una manifestazione che richiede, oltre una mole imponente di lavoro, l'obbligo di tener segreto ogni dettaglio.

Siamo fieri di aver voluto dare al Ticino questa manifestazione, mentre grazie devono essere rese al dinamico Capo del Dipartimento Militare cantonale, on. Agostino Bernasconi, che nella nostra fatica ci ha appoggiato e incoraggiato.

La IV. corsa ticinese di orientamento ha avuto la sua consacrazione ufficiale da parte della Scuola Federale di Ginnastica e Sport di Macolin che, per la prima volta a una manifestazione dell' I.P. nel Ticino, ha voluto inviare il suo Direttore, l'egregio signor Arnoldo Kaech: altro motivo di orgoglio e soddisfazione per noi. Il signor Kaech non ha mancato di dire il suo entusiasmo per la corsa di orientamento e per l' I.P. nel Ticino in un concettoso saluto in lingua italiana (che siamo lieti di poter riprodurre) e in una sentita improvvisazione in francese che ha toccato il cuore dei giovani. Ecco quanto disse il signor direttore Kaech:

Cari amici ticinesi,

Con le poche parole che conosco nella vostra bella lingua vorrei potervi dire tutta l'intima gioia che provo nel trovarmi tra voi. Già spesso, nel passato, le Lodevoli autorità ticinesi mi invitarono a presenziare alla Corsa ticinese di orientamento ma, quantunque desiderassi vivamente di dar seguito al gentile invito, e di scendere così tra voi, impedimenti superiori mi tennero sempre lontano.

Oggi, finalmente, questo desiderio si concretizza in una luce e in un ambiente di realtà più vibrante e più intima di quelle che già mi portarono i bellissimi film che il vostro capo cantonale signor Sartori presenta, abitualmente, con giusta fierezza, a Macolin.

La mia gioia è grande di trovarmi nel nostro caro Ticino, dove i villaggi perduti nelle romantiche e rupestri valli, le fiorenti città, i grandi lavori in opera, tutto testimonia delle capacità, della fede e dello spirito dei suoi abitanti. Che grande esempio di civismo!

Giovani, io vi invito a seguire il cammino tracciato dai vostri padri. Vi dico: siate sereni, siate forti; eser-