**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:** 12

**Artikel:** Forme d'allenamento per l'introduzione della tecnica fra i paletti

**Autor:** Albisetti, Mauro / Mondini, Giampaolo

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999556

**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**

# Forme d'allenamento per l'introduzione della tecnica fra i paletti

di Mauro Albisetti e Giampaolo Mondini

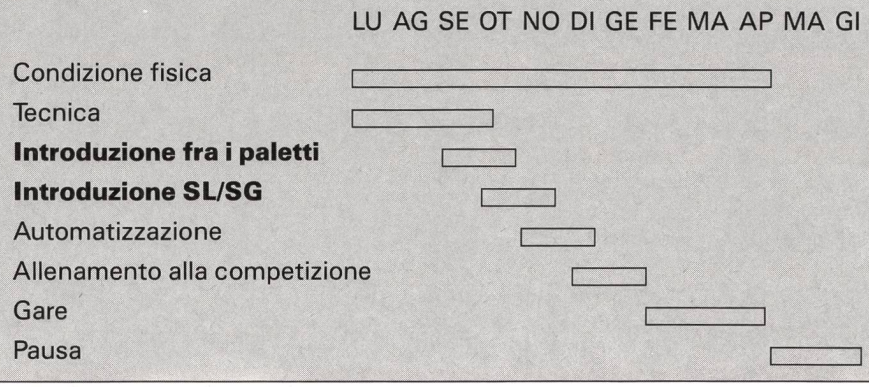
*Nella programmazione annuale di giovani competitori, vi è una parte molto importante dedicata all'introduzione della tecnica fra i paletti e alla introdzione dello slalom e dello slalom gigante.*
*Questa fase d'introduzione deve essere calcolata in un periodo ben preciso della stagione.*

## Introduzione della tecnica fra i paletti

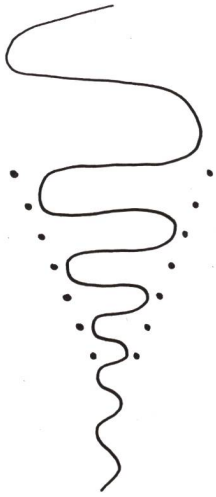
Prima di introdurre la tecnica fra i paletti è importante svolgere un buon lavoro sulla tecnica senza i paletti, esercitando tutte le forme tecniche dello sci.
Gli sciatori dovranno quindi conoscere i punti nodali della tecnica di base ed essere consapevoli dei propri errori.
Riassumendo brevemente le fasi di lavoro, otteniamo la seguente progressione:
- sci libero
- tecnica senza paletti
- introduzione alla tecnica fra i paletti.

È importante ricordarsi che la fase di introduzione allo slalom è ancora lontana. I nostri atleti devono dapprima trasferire quanto imparato nello sci libero, all'interno di percorsi, dove i paletti sono unicamente dei punti di riferimento per curvare e non degli ostacoli da abbattere.
Ecco, di seguito, alcuni principi da tener presente durante la preparazione dei percorsi:
- dal lavoro a stazioni (15 porte circa) ai percorsi completi
- dal terreno facile a quello più difficile
- picchettaggi regolari
- picchettaggi scorrevoli.

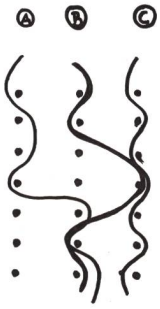
**Programma annuale**



## Alcuni esempi di percorsi introduttivi



1. Imbuto: passaggio dallo sci libero ad un percorso obbligato con accorciamento progressivo del raggio delle curve.

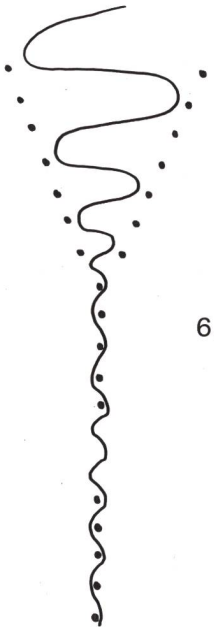


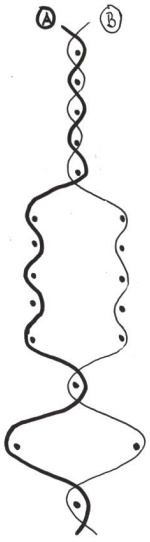

2. Scelta individuale del percorso.

3. Alternare curve a corto raggio fra i paletti e in spazi liberi.

4. Serie di curve a corto raggio con cambiamenti di ritmo.

5. Variazione del raggio delle curve SL/SG.






6. Combinazione dei diversi esercizi.

Queste proposte indicano solo alcune possibilità: ogni allenatore potrà modificarle, variarle e combinarle a seconda delle proprie esigenze. Queste forme devono essere esercitate con diversi tipi di neve, pendii e condizioni meteorologiche; anche la velocità d'esecuzione deve essere variata, al fine di avvicinarsi maggiormente alle svariate combinazioni che si troveranno durante le gare.
Ciò permette di arricchire il bagaglio tecnico e motorio del giovane.

## Correzioni

Specialmente a livello giovanile, dove la tecnica è ancora in fase di evoluzione, è importante continuare il lavoro di correzione anche durante la fase di introduzione fra i paletti.
È quindi fondamentale correggere inizialmente gli errori strutturali che probabilmente sono gli stessi di quelli della fase precedente. La correzione dovrà avvenire nella sciata libera tramite esercizi correttivi appropriati.
Nel momento in cui si riesce ad eliminare questi errori strutturali, si può iniziare la fase di affinamento della sciata e si può pure aumentare la velocità d'esecuzione.
Concludendo, è utile ricordare che il lavoro tecnico senza paletti e l'introduzione della tecnica fra i paletti sono due attività altamente qualitative.

## Cosa succede in Ticino

Sia a livello di club che a livello cantonale sono attive diverse squadre. Gli OG, che partecipano alle gare, sono circa 150, mentre gli Juniori/Seniori sono una cinquantina.
Rispetto ad alcune stagioni fa, il numero degli atleti attivi è aumentato grazie al grande lavoro svolto dai vari Club e dalla Federazione ticinese di sci.
Il lavoro sugli sci è già iniziato durante lo scorso mese di luglio sui ghiacciai di Saas Fee ed è tutt'ora in piena fase di svolgimento. Le basi e gli atleti per ottenere buoni risultati ci sono e forse, con un po' di fortuna e tanto impegno, vedremo nascere una nuova stella dello sci. ■

Sciare,

ma sicuro! bfu bpa upi