Condotta 90

Autor(en): **Sudan, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999622

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Condotta 90

di Jean-Pierre Sudan, capodisciplina sci alpino
Traduzione di Ellade Corazza

Questo documento ha lo scopo di unificare il linguaggio per l'insegnamento della «Condotta 90». La tecnica in sé non è cambiata. Tuttavia, grazie ad un miglioramento del materiale ed allo studio di certi principi fisiologici, si è ricercata una sciata economica che prende spunto dalla sciata naturale dei bambini e dalla razionalizzazione del movimento dello sciatore di competizione.

La curva parallela a traccia aperta può essere considerata come il punto centrale della tecnica attuale. In qualità di monitori dobbiamo essere capaci di adattare le nostre conoscenze ed il nostro insegnamento sia per le curve di base, sia per la tecnica di competizione (cfr. Tab. 1).

Curva a spazzaneve
↕
Curva con apertura a spazzaneve
↕
Curva parallela a traccia aperta
↕
Corto raggio
↕
Pedalaggio di competizione

In tutti questi cambiamenti di direzione è importante osservare:

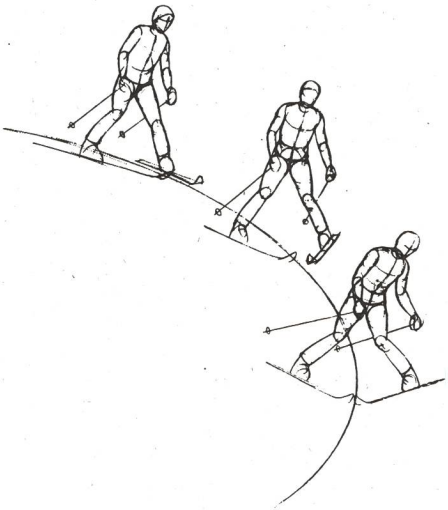
a) la posizione del tronco (naturale e non estrema) = contro-rotazione delle anche e del tronco
b) l'angolazione = anche all'interno della curva (secondo la pendenza del terreno)
c) la posizione della gamba esterna alla curva risulta meno flessa e il ginocchio è spinto in avanti piuttosto che verso l'interno.

Per la qualità dei nostri corsi di formazione e di perfezionamento è importante una conoscenza perfetta degli svolgimenti psicomotori, in particolare della «tecnica di base» dove l'insegnamento risulta ora più conforme alla realtà.

Curva a spazzaneve:

da «Sci svizzero 1985»

Confronto con la «Condotta 90»

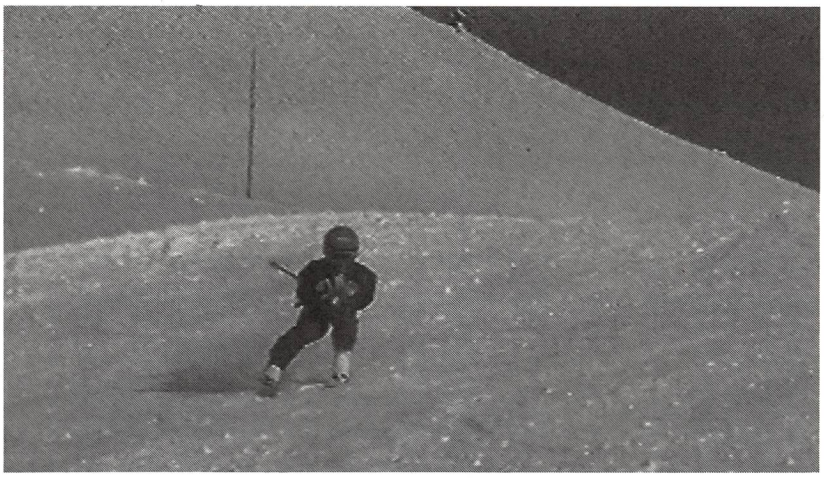


Tecnica:

dalla discesa a spazzaneve in diagonale, spostare progressivamente il peso del corpo sulla gamba interna orientando le anche verso l'esterno. Mantenere questa posizione facendo ora una pressione con la gamba esterna semiflessa sullo sci. Passare alla curva successiva rialzandosi leggermente.

Osservazioni tecniche:

il centro di gravità (peso del corpo) è sullo sci interno. Immaginare di essere seduti su una sedia posta sullo sci interno (foto in basso a sinistra).
Nella posizione a spazzaneve evitare di divaricare troppo le code degli sci.

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
Senza sci, bastoni a terra.	Spostamento del peso del corpo da uno sci all'altro.	Far scivolare un piede lateralmente sopra un bastone posato per terra. Flettere la gamba d'appoggio, spostamento del peso del corpo.
A coppie, faccia a faccia tenendosi per mano (esercizio possibile anche con i bastoni).	Buona posizione di angolazione delle anche e di contro-rotazione.	Tenendosi per le estremità dei bastoni, i due compagni flettono la stessa gamba correggendo la posizione delle anche e del tronco
Con gli sci, da fermi.	Buona posizione sugli sci.	In posizione a spazzaneve: esercitare la posizione piatta dello sci interno grazie allo spostamento del centro di gravità su di esso. Osservare una buona posizione delle anche e del tronco.
A coppie, faccia a faccia tenendosi per i bastoni.	Buona contro-rotazione ed angolazione delle anche.	Idem, ma a coppie (grazie ai bastoni la posizione del tronco e delle anche viene corretta automaticamente).
Discesa su terreno facile, eventualmente leggermente concavo.	Leggero cambiamento di direzione.	In posizione, a spazzaneve, spostare le anche (il centro di gravità) da uno sci all'altro per effettuare più facilmente un cambiamento di direzione.
	Cambiamento di direzione accentuato.	Idem, ma esercitando una pressione sullo sci esterno per ottenere un cambiamento di direzione più marcato.
Individualmente.	Esercizi di correzione. Aiuto per il passaggio dello spostamento del peso da uno sci all'altro.	Esagerare il movimento verticale durante il passaggio da uno sci all'altro. Importante: cambiamento di direzione tramite l'abbassamento del corpo, pressione sullo sci esterno senza rialzarsi (flessione).
	Spostare il peso sullo sci interno.	Esagerare il movimento d'inclinazione verso l'interno della curva (come i bambini) leggera apertura nella posizione a spazzaneve.
	Buona posizione delle anche.	Posizione dei bastoni come nella foto e badare che siano sempre rivolti verso l'esterno della curva.

Osservazioni:
La capacità d'orientamento è molto importante: cercare di volgere sempre lo sguardo a valle.
Per migliorare la sensazione sugli sci, soprattutto con i bambini, sciare spesso senza i bastoni.

Curva con apertura a spazzaneve

Fase I

Curva a spazzaneve fino ad oltrepassare la linea di pendio, rialzandosi progressivamente fino a quando lo sci interno ritorna parallelo all'altro.

Fase II

Curva a spazzaneve fino alla linea di pendio, piantare il bastone interno e, grazie ad una marcata estensione delle gambe, pedalaggio contro lo sci esterno in scivolamento arrotondato e discesa in diagonale a traccia aperta con una buona contro–rotazione.

Osservazioni tecniche

Per evitare uno stacco della curva tramite la rotazione delle anche, durante l'apertura a spazzaneve è importante scivolare per qualche metro rimanendo in questa posizione prima di spostare il centro di gravità sullo sci interno.

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
Terreno facile con pendenza regolare, pista abbastanza larga.	Esercizi di correzione per il recupero dello sci interno.	Discesa in diagonale in posizione a spazzaneve. Spingere le anche a monte, rialzarsi lasciando che lo sci a monte ritorni in posizione parallela a traccia aperta.
A gruppi.	Per l'impiego del bastone.	Idem, ma con l'impiego del bastone durante l'estensione. Aiuto: l'insegnante o un compagno scandiscono il ritmo ad alta voce.
A gruppi: picchetti umani.	Applicazione.	Slalom con picchetti umani con curve a spazzaneve. Il «picchetto» corregge e scandisce il ritmo al compagno.

Curva parallela a traccia aperta

Con questa curva di base mettiamo l'accento sulla condotta progressiva dalla linea di pendio, osservando i seguenti punti:

- Appoggio costante sullo sci esterno (spingere il ginocchio in avanti)
- Contro–rotazione delle anche e del tronco
- Angolazione = anche all'interno della curva (adeguata alla pendenza del terreno e alle condizioni della neve).

La curva «Javelin» con lo sci interno incrociato sull'altro, è l'esercizio più adatto per migliorare i punti sopraccitati.

Corto raggio

Lo svolgimento motorio è identico a quello della curva parallela a traccia aperta, eccezion fatta per il raggio della curva che risulta più breve.

Per migliorare questa sensazione di «leggerezza» sugli sci, si cercherà di effettuare il corto raggio su pendii di differente inclinazione diminuendo la presa degli spigoli (accarezzare la neve).

Pedalaggio di competizione

Cercare di migliorare la curva parallela a traccia aperta, aumentando ritmo e velocità e variando il raggio delle curve.

Importante

Il passaggio da uno sci all'altro deve essere ben marcato, pur evitando uno spostamento inutile dello sci laterale (divergente). «Sciare sullo sci a valle». Il movimento di flessione risulta così più fluido e permette un'accelerazione durante la curva.

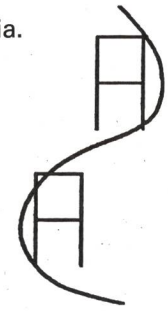
Esercizi di correzione:

ripetere la curva Javelin con differenti raggi.

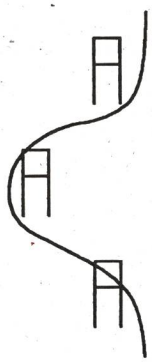
Per sentire la sciata sullo sci a valle: condotta sollevando lo sci interno parallelo all'altro. Quando viene posato sulla neve, accentuare l'estensione della gamba a monte, flessione verso l'interno della curva ed appoggio immediato sullo sci esterno per una condotta efficace.

Conclusione

Trasmettiamo la gioia di sciare a tutti i livelli grazie ad una tecnica economica ed efficace!

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
A coppie, uno dietro l'altro. Terreno variato.	Migliorare il ritmo e la reazione. Adattamento al terreno e ricerca di velocità grazie all'aggressività.	Il secondo sciatore non perde d'occhio le anche del compagno ed effettua le stesse curve. Invertire i ruoli.
Porte di di slalom gigante. 12-15 porte. Pendenza media.	Seguire una linea data. Angolazione.	Concatenamento di porte senza movimenti inutili delle gambe (passi laterali). Con l'anca interna cerchiamo di toccare il picchetto.
Slalom gigante ben ritmato. 15-20 porte. Pendenza media. 	Accelerazione ad ogni porta.	Concatenamento delle porte senza spostamento laterale esagerato per sentire meglio la sciata sopra lo sci a valle ed avere un'accelerazione costante. Attenzione al dispendio di forze.

Osservazioni:
La capacità d'orientamento è molto importante: cercare di volgere sempre lo sguardo a valle.
Per migliorare la sensazione sugli sci, soprattutto con i bambini, sciare spesso senza i bastoni.

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
A coppie, faccia a faccia tenendosi per le mani.	Buona posizione d'angolazione e di contro-rotazione.	Tenendosi per le mani, i due sciatori flettono contemporaneamente la gamba opposta per mettersi in posizione anca contro anca.
A coppie, uno dietro l'altro su un terreno facile.	Buona posizione delle anche.	L'allievo che si trova in seconda posizione, posa le sue mani sulle anche del compagno. In questo modo potrà accompagnare il movimento durante il cambiamento del peso del corpo.
Curva parallela a traccia aperta. Individualmente. Pendenza media.	Buona pressione contro lo sci esterno. Differenziazione con una curva parallela normale. Migliore stabilità.	Al termine della discesa in diagonale, estensione delle due gambe, cambiamento del peso del corpo contro lo sci esterno e grazie al movimento di «sciata sullo lo sci a valle» abbiamo direttamente la bilancia e possiamo condurre prima della linea di pendio grazie ad una pressione progressiva contro lo sci esterno.
Liberamente, su un lungo pendio di pendenza media.	Capire il movimento d'angolazione.	Traccia aperta, sci ben paralleli, curvare unicamente spostando le anche all'interno della curva, senza un grande movimento verticale. Curve ad ampio raggio.
Individualmente, pendio lungo e facile.	Effetto sulla condotta se si mantengono le anche all'interno della curva.	Curva «Super G». Mantenere la posizione di ricerca di velocità; spostare le anche unicamente all'interno della curva; compensare tramite una contro-rotazione del tronco, orientamento in avanti.
Individualmente. Pendio facile senza dossi.	Contro-rotazione delle anche e del tronco, appoggio contro lo sci esterno.	Curva «Javelin» = lo sci interno è incrociato sullo sci esterno.
Slalom gigante ben ritmato, pendio facile. 10-12 porte. 	Sentire l'importanza dell'appoggio contro lo sci esterno per ottenere una certa velocità.	Incatenare le porte con curve parallele a traccia aperta. – chiaro anticipo per poter staccare – appoggio contro lo sci esterno fino allo stacco successivo.
Pedalaggio. Individualmente. Inclinazione media, senza dossi.	Migliorare la condotta, sviluppo delle capacità d'equilibrio, d'orientamento, di differenziazione.	Curva «Javelin» variando il raggio d'ampiezza delle curve
Individualmente. Pendio di 40°, senza dossi.	Sentire il movimento: «sciare sullo sci a valle». Bilancia più rapida.	Condurre alzando lo sci interno parallelo all'altro. Posarlo sulla neve. Marcare l'estensione della gamba a monte, bilancia all'interno della curva ed appoggio immediato contro lo sci esterno per condurre efficacemente ed accelerare.