

Nuova corrente al corso monitori 1 : formazione sci alpino

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

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 12

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999720>

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.

Formazione sci alpino

di Jean-Pierre Sudan, capodisciplina Sci alla SFSM
traduzione di Ellade Corazza

Onde imprimere un nuovo impulso alla formazione dei monitori G+S e soprattutto per migliorare il campo metodologico sono previste alcune modifiche che entreranno in vigore a partire dall'inverno 1993/94.

Nuovo obbligo

Per tutti i corsi monitori 1 diventa obbligatorio lo svolgimento di un test d'entrata. Esso può essere svolto in due modi:

Variante 1: la prova si svolge 1-2 settimane prima dell'inizio del corso principale.

Variante 2: il test viene svolto il primo giorno del corso.

L'idoneità dei candidati dovrà essere valutata al più tardi al termine della prima giornata. Condizione per poter partecipare al corso di formazione è quella di riuscire il test d'entrata (7,5 punti).

Saranno valutate tutte e 4 le discipline. Farà stato la migliore nota scaturita dagli esercizi «Curva su uno sci» e «Passo ventaglio a monte».

Note

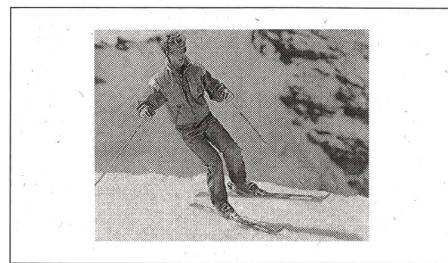
Le discipline saranno valutate con note da 1 a 4. La nota 2,5 rappresenta la sufficienza.

Raccomandazione

I responsabili dei club, delle scuole e delle società devono far comprendere ai candidati l'importanza della preparazione al test d'entrata. Evitare di firmare raccomandazioni a candidati non idonei e che non si conoscono. Gli esperti G+S ed i monitori dovranno essere a disposizione e sostenere i candidati nella preparazione. ■

Prove d'esame per il test d'entrata

Descrizione



Tecnica

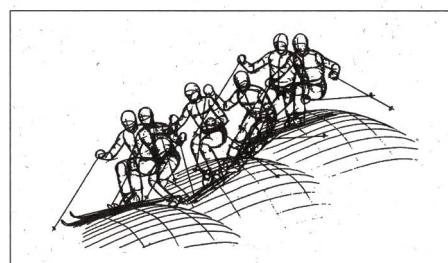
A. Curva su uno sci

Sequenza di 3 o 4 curve su uno sci, alternando la gamba destra alla sinistra; la condotta deve esser visibile. Sollevare la gamba libera accanto alla gamba d'appoggio (curva sullo sci interno) e durante la condotta incrociare lo sci in avanti.

Esame

1 tentativo

Durata dell'esercizio: cambiare la gamba almeno 4 volte. Pendenza del 20-30%.



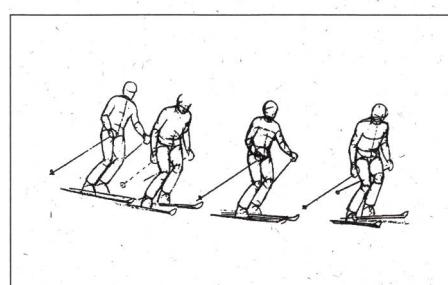
B. Controllo del pendio

Controllo del pendio adattando le curve al terreno, cambiando il ritmo e adeguando la velocità.

1 tentativo

Pendenza variante tra il 40 ed il 50%.

La lunghezza del pendio è di circa 300 m.

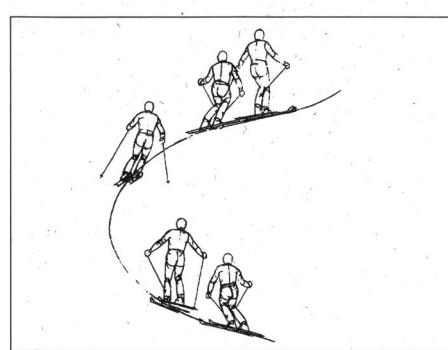


C. Passo ventaglio a monte

Partenza nella linea di pendio; spostamento del peso a monte rapido e alternato. Gli sci sono in leggera posizione divergente.

1 tentativo

Da entrambe le parti pendenza del 30/40%.



D. Curva parallela in traccia chiusa per estensione-bilancia-rotazione

Esecuzione di curve parallele per estensione-bilancia-rotazione ed un'apertura naturale delle gambe. Stacco contemporaneo delle due gambe, con marcato movimento di estensione in avanti in alto, con impiego del bastone, rotazione, condotta in contro-rotazione con appoggio sullo sci esterno.

1 tentativo

Pendenza circa del 50%.

Le curve sono svolte con ritmo ed una buona condotta.

Tra una curva e l'altra sottolineare una leggera discesa in diagonale.