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: 4 (1948)

Heft: 4

Artikel: Lo slalom

Autor: Eusebio, Ottavio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999058

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: 08.08.2025

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

Ufficiale

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Rivista mensile della
S. F. G. S., Macolin

Macolin s/Bienne — Anno IV - N. 4

Lo slalom

Studio di
Ottavio Eusebio

Tra le fonti degli sport invernali che ci offrono tante gioie e bellezze lo slalom prende certamente uno dei primi posti. Nella famiglia dello sci è ancora, relativamente, giovane ma il suo posto al sole l'ha già assicurato. Lo slalom trova ogni giorno nuovi aderenti. Esso rappresenta l'alta scuola dei viraggi, della tecnica dello sci, della padronanza del proprio corpo: è, in certo qual senso, la ginnastica espressiva dello sci. Esso è un efficace mezzo per sviluppare e migliorare le qualità personali quali agilità, reazione, coraggio. Lo slalom porta lo sciatore a un certo virtuosismo. La precisione del gesto e il senso della coordinazione nel tempo e nello spazio sono la base per la riuscita di uno slalom (in questo ci avviciniamo alla ginnastica espressiva).

Quando gli allievi sono capaci di scendere bene a viraggi un pendio è tempo di cominciare con l'insegnamento dello slalom. I paletti di slalom attirano i giovani e risvegliano in loro nuovo entusiasmo per lo sci. Da un punto di vista metodico possiamo soprattutto insegnare delle finezze tecniche. Lo slalom è un magnifico esercizio per uno sciare preciso e dosato.

Lo slalom richiede dallo sciatore tre spiccate qualità:
Agilità (fisica, psichica, spirituale, scioltezza, elasticità);
Reazione (risolutezza, decisione nel momento giusto);
Coraggio (presenza di spirito, uno sciare deciso, energico ma controllato).

Ai nostri amici, lettori e collaboratori,
che ci sono rimasti fedeli e affezionati, formuliamo vivissimi auguri per un buon Natale e un felicissimo 1949!

Costruzione e allenamento dello slalom

L'insegnamento dello slalom deve pure subire una progressione naturale e organica. Con una costruzione chiara, studiata si arriva relativamente senza grandi difficoltà alla mèta e i progressi si notano facilmente con il loro benefico, incoraggiante influsso. Una costruzione sbagliata conduce invece a degli errori che sono poi difficili o impossibili da correggere.

Possiamo procedere e aumentare le difficoltà in due maniere:

a) La successione delle porte: combinazioni di porte semplici e complicate, viraggi facili e difficili, velocità: porte vicine o lontane una dall'altra;

b) La rapidità del pendio: dolce, poco, molto ripido, liscio, variato.

Porte e figure classiche

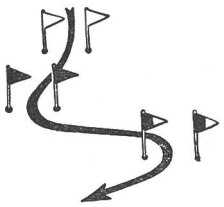
Lo slalom più facile è il susseguirsi di viraggi uguali che però devono essere eseguiti in un determinato luogo. Dove questi viraggi sono richiesti mettiamo due paletti (altezza 2—2,5 m., diametro 3—4 cm., larghezza della porta almeno 2,50 m.). Questi due paletti rappresentano una porta, un passaggio obbligato, attraverso il quale bisogna passare con tutto il corpo e gli sci. Ora s'impone di trovare la via migliore di passaggio e questa non è sempre la più breve.

Noi distinguiamo due specie di porte:

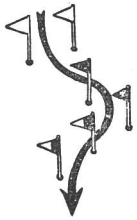
a) Porte aperte;
b) Porte chiuse.

La porta aperta si trova trasversale o perpendicolare alla direzione di discesa (si apre). La porta chiusa corre quasi parallela alla direzione di discesa (è cieca)

All'inizio dell'insegnamento adoperiamo solamente porte aperte, esse rappresentano la base dello sla-



Porte aperte



Porte chiuse

lom. Qui impariamo già a iniziare il viraggio al momento voluto, decisivo: alto e a tempo prima della porta (prima di passare la porta si dovrebbe, di regola, già avere la nuova direzione) per evitare di perdere terreno in altezza, per l'entrata nella porta seguente. Nello slalom dobbiamo sempre sciare e compiere un viraggio in relazione alla porta che segue. Nessuna porta si trova sola, più porte formano una combinazione, (figure) e l'assieme organico uno slalom completo. L'inizio spaziale e temporale esatto del viraggio gioca un'importanza grandissima (è l'A, B, C. della disciplina) poichè trattandosi di una successione voluta, obbligata, di porte non è di poco conto, dove e quando il viraggio viene iniziato.

Iª regola. Passa una porta sempre con riguardo alla prossima, inizia dunque il viraggio a tempo e in alto.

Nasce logicamente la conseguenza che non ha valore di mettere meno di 3 o 4 porte. Quando abbiamo picchettato delle porte aperte le spostiamo poi, nel progredire dell'istruzione, fino a che diventano porte chiuse. Abbiamo quindi anche l'alternazione porte chiuse e aperte.

È particolarmente raccomandato di esercitare più volte il medesimo slalom: così impariamo a conoscere, acquistiamo familiarità con le porte e le loro combinazioni, acquistiamo l'automatismo del gesto e la sicurezza dell'occhio (tempestività, reazione). Di pari passo cresce la gioia. Lo slalom esercita un fascino indicibile come un pallone. La gioia si cambia in entusiasmo e poi viene la passione. Per esperienza sappiamo che lo sciare, giocando, attraverso le porte, può appassionare un giovane.

IIª regola. Esercita ogni slalom, anche il più semplice, almeno due volte.

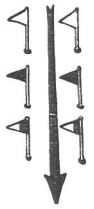
Se mettiamo alcune porte in una data posizione otteniamo una combinazione chiamata *figura*. Nel corso del tempo e dello sviluppo di questa disciplina si sono imposte alcune forme di combinazioni che è necessario conoscere (figure classiche dello slalom). Anche queste figure le esercitiamo a sè, una dopo l'altra.

Importante: prima e dopo la figura dobbiamo sempre mettere una porta chiusa o aperta che obblighi di prendere la figura in una determinata maniera poichè quasi sempre si presentano più possibilità di passaggio. Lasciamo poi la figura come e dove si trova e cambiamo solamente le porte prima e dopo. Tutta la nostra azione si deve adattare allo spostamento. Così facciamo la conoscenza con le diverse figure e le loro svariate possibilità. Impariamo a trovare la via migliore. Le figure si fissano in noi e possiamo passarle e combinarle mentalmente.

IIIª regola. Fissati bene in testa le figure e le loro particolarità.

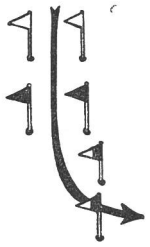
Il corridoio.

Come dice il nome la figura è una successione di porte che formano una specie di corridoio. La difficoltà è data dal fatto che aumenta molto la velocità. È sbagliato di prenderlo dritto nella linea di caduta, il più delle volte è passato con un ampio viraggio.

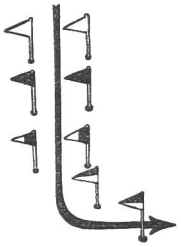


Corridoio semplice

Il corridoio semplice può essere reso più difficile avvicinando la porta di uscita sul prolungamento di uno spigolo dello stesso. Parliamo allora di un corridoio a angolo (Stemmschneise). Se questa porta è spostata di fianco, la difficoltà aumenta ancora e abbiamo un corridoio acuto o forzato (Knickschneise).



Corridoio a angolo



Corridoio acuto o forzato

La verticale.

La verticale è una successione di porte nella linea di caduta del pendio. Essa richiede reazione, agilità e una pronunciata posizione avanzata. Nella verticale si perde facilmente detta posizione e la nostra discesa diventa incontrollata.

Verticale semplice

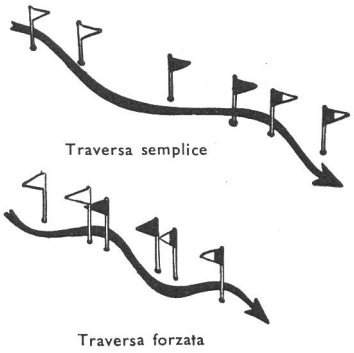
Forzata

Spezzata

La verticale semplice si compone di porte che hanno uno spazio intermedio. Se le porte sono unite abbiamo una verticale forzata: parliamo anche di una verticale spezzata se le due forme sono unite.

La traversa.

La traversa è una specie di verticale spostata dalla linea di caduta, fino a essere parallela al pendio. Anche qui distinguiamo una traversa semplice e una forzata. La traversa ci procura delle difficoltà poichè le due parti del corpo non lavorano ugualmente.



In questa figura ci si trova facilmente in posizione arretrata perchè si è obbligati di rialzarsi, per essere più agili e veloci. È vantaggioso di attaccare — per principio — la traversa per di sotto.

La forcina o spillo per capelli (Haarnadel).

Lo spillo per capelli si compone di due porte che si trovano di sbieco sul pendio e trasversalmente alla direzione di discesa.

Richiede un viraggio acuto e rapido, difficile. Di solito per attaccare questa porta si compie un contro-viraggio, seguito da un rapido viraggio in rotazione e avanzamento del corpo (Rotationsvorlageschwung).

Seelos.

La Seelos si compone di tre porte, due delle quali formano un corridoio e la terza in mezzo è spostata a piacimento. Il passaggio è assolutamente dipendente dalla porta che precede e segue. La Seelos è particolarmente difficile e affascinante perchè lascia sempre aperte più possibilità.

Ora picchettiamo alcune porte aperte e chiuse all'inizio che ci permettano di trovare il ritmo, poi alcune figure alternate da porte semplici: abbiamo così già uno slalom in miniatura. In seguito possiamo cambiare le figure, aggiungerne altre, allungare il percorso, scegliere un terreno più difficile.

Tutto questo lavoro va sul conto costruzione dell'allenamento e aumento della prestazione.

Finora abbiamo conosciuto le figure con le loro particolarità e come — per principio — vengono passate: ora vogliamo ancora discutere un po' del terreno e del picchettaggio dello slalom.

È importante cominciare su di un pendio dolce e regolare per non ottenere troppa velocità, perchè bisogna avere la padronanza sugli sci senza dover frenare (per evitare cattive abitudini). Non è pure raccomandabile di cominciare con figure troppo difficili, poichè in tal modo si perde la scioltezza e si diventa rigidi, ogni movimento, per paura di non riuscire, diventa duro, forzato. Allora perdiamo il movimento semplice, naturale, entriamo in collisione con le stanghe e invece di ottenere dei progressi restiamo sul posto e soprattutto la nostra fiducia si affievolisce.

Solamente in uno slalom facile impariamo a sciare in modo pulito, razionale e senza grandi movimenti. Il corpo resta un'unità. Dobbiamo eliminare ogni movimento inutile e evitare il più possibile il saltare. Proviamo a sciare con regolarità, semplicità di movimenti e abituiamoci a passare le porte e fare i viraggi con gli sci paralleli e uniti.

Se ci atteniamo a questi punti, fin dall'inizio, in slalom facili, con il tempo e l'esercizio passano nel sangue e così è poi facile di seguirli anche su percorsi difficili.

Come frenaggio è migliore un piccolo contro-viraggio che lo spazzaneve. Anche nella verticale bisogna cercare di passare con gli sci paralleli. Sciamo in maniera che ambedue gli sci siano caricati del peso e lavorino ugualmente, così possono esser tenuti paralleli e uniti in modo da formare quasi un solo sci.

Lo sciare con gli sci uniti e paralleli è più sicuro e corretto, anche più veloce, e il pericolo dei temuti errori di spigolo è di molto diminuito.

Dopo questa tappa di studio su terreno dolce e liscio, prendiamo un terreno più ripido e variato (con piccoli dossi). Ora picchettiamo lo slalom come ci suggerisce il terreno e non secondo uno schema. Le più belle figure non rendono, perdono del loro fascino se sono buttate là in un punto qualunque sul pendio, senza relazione con il terreno. No, il terreno deve parlare, deve darci tutto quello che può: a noi di capirlo: deve diventare una cosa vivente che ci può far vibrare come una carezza.

Noi non dobbiamo mai preparare uno slalom così alla buona, semplicemente per averlo picchettato, al contrario: dobbiamo farlo con passione e amore, dobbiamo viverlo, soffrirlo quasi. Uno slalom è poi completo quando a una parte ripida segua una parte più morbida e a questa una ondulata e così via in alternazione. Il terreno per se stesso permette già una infinità di sfumature di viraggi e un aumento della prestazione:

I CORSI FEDERALI

per monitori di sci

Come ogni anno la Scuola federale di ginnastica e sport (S.F.G.S.) di Macolin organizza dei corsi di ripetizione o per la formazione di monitori sci dell'I. P. I prossimi corsi con diritto di partecipazione ticinese sono i seguenti :

Nr. 49 dal 27 al 30 dicembre 1948 (corso di ripetizione) a Davos;

Nr. 1 dal 3 all'8 gennaio 1949 (corso di istruzione) a Davos;

Nr. 2 dal 10 al 15 gennaio 1949 (corso di istruzione) a Bretaye;

Nr. 3 dal 17 al 22 gennaio 1949 (corso di istruzione) a Bretaye.

I corsi hanno luogo, come consuetudine, in civile. Vi sono ammessi i monitori I. P. che si impegnano a far beneficiare dell'istruzione ricevuta i giovani delle loro società, gruppi o contrade, organizzando corsi almeno nei prossimi due anni. Si avverte infatti che i corsi per la formazione dei monitori sci dell' I. P. non devono servire ai partecipanti quale occasione per passare delle belle vacanze bianche a spese della Confederazione: gli sforzi che vengono fatti devono servire alla comunità.

Le inscrizioni, che saranno esaminate con maggior severità che non nel passato, devono essere inoltrate, Su apposito formulario, almeno 12 giorni prima dell'inizio del corso al quale si intende partecipare alla Sezione I. P. del D.M.C., in Bellinzona (tel. 5 21 61).

si aggiungono poi ancora, come aumento di difficoltà, le diverse combinazioni di porte.

Prendiamo per esempio uno spillo per capelli. Lo mettiamo su di un pendio liscio, quasi nella linea di caduta: un semplice, bel cristiania via dal pendio è sufficiente. Il medesimo lo mettiamo più di sbieco: il viraggio domanda certamente un contro-viraggio ed è molto più acuto e difficile. O ancora lo portiamo su di un dosso: la difficoltà aumenta e vi si nasconde il pericolo di una scivolata di fianco. Possiamo poi anche cambiare le porte prima e dopo.

Abbiamo così la possibilità di preparare e picchettare uno slalom molto interessante e variato.

Un consiglio. Sempre, quando si presenta la possibilità guardiamo uno slalom, non solamente per osservare le evoluzioni dei campioni, ma per vedere come lo stesso è picchettato. Annotiamo le nuove variazioni, i particolari che ci colpiscono e così il nostro repertorio si arricchisce di cognizioni. Correre e picchettare uno slalom non si impara da un giorno all'altro. Correre uno slalom è un'arte, ma picchettarne uno bello e interessante è pure un'arte. Ad ogni modo è più facile compiere, correre uno slalom che picchettarne uno bello.

Alcuni consigli. Studiamo sempre uno slalom dal basso verso l'alto. Quando siamo in cima, alla partenza, l'abbiamo fissato in testa e dobbiamo poter farlo mentalmente. Dobbiamo sapere prima di partire come passeremo le porte.

Dividiamo lo slalom in modo da eliminare ogni rapido frenaggio che blocchi la discesa, con volate incontrollate. È perciò importante nelle parti ripide, veloci, di regolare, dosare la velocità, affinchè non si sia obbligati a brusche frenate e arresti nelle parti difficili; ogni rottura di ritmo nuoce alla discesa. Di regola si dovrebbe cercare di mantenere press'a poco la stessa velocità, senza grandi cambiamenti e arresti. Più la discesa è regolare, lineare, più è veloce.

I bastoni li adoperiamo per aumentare la velocità e per facilitare il viraggio. Il lavoro degli stessi deve essere breve e rapido. Essi non formano un asse di rotazione come nel cristiania con l'aiuto del bastone. Il cristiania con la spinta dei due bastoni è molto pratico per lo slalom.

Due parole a proposito dei paletti di slalom. I paletti possiamo procurarceli da noi, senza spesa. In estate o in autunno usciamo nel bosco e tagliamo dei nocciuoli o altri rami fini e lunghi. I paletti devono avere circa 2—4 cm. di spessore e almeno 2 m. di lunghezza, ad ogni modo almeno così lunghi che infissi nella neve non si possa passar sopra con le braccia. Una parte di essi vien poi scortecciata, così otteniamo due specie di paletti: chiari e scuri. Possiamo anche colorare diversamente i rami. Due porte che si seguono devono essere di colore diverso.

Proviamoci a seguire questa via, ne vale la pena, poichè lo slalom è una scuola efficacissima delle forze fisiche, dell'intelligenza, del coraggio, un gioco entusiasmante, appassionante.

Macolin 1948
aspettando la neve.

Taio Eusebio

L'ALLENAMENTO DAL PUNTO DI VISTA MEDICO

(del Dr. med. Paul Martin)

(Continuazione v. N.ro precedente)

Marciando si fa un'inspirazione durante 4—5 passi che è seguita da un'espirazione lenta e profonda nei 4—5 passi seguenti. Quando si corre la respirazione è ritmata su due o tre falcate. Inspirazione e espirazione si fanno dal naso.

I polmoni spiegati diventano quindi attivi dalla base alla cima, aumentando così la loro capacità respiratoria e, per la migliore ventilazione, l'aria di riserva e l'aria complementare.

È pure importante di allenarsi a respirare lentamente. Infatti è provato (secondo Gréhaut) che una semplice respirazione di 0,500 cm^3 assicura una ventilazione uguale a quella di due respirazioni di 0,340 eseguite nel medesimo spazio di tempo.

Bisogna infine respirare in proporzione dello sforzo e forzare, a poco a poco, la respirazione e adattarsi immediatamente e esattamente e, in seguito automaticamente, agli sforzi più variati.

Il « footing » si eseguisce appena possibile all'aperto, nel bosco, in campagna dove l'umidità atmosferica è costante e propizia e le resine che profumano l'aria anche in quantità minime hanno un influsso igienico non trascurabile. Il « footing » obbliga pure a sudare, e si sa che il gioco dell'evaporazione polmonare e cutanea è un fattore essenziale della regolazione-termica, soprattutto nel caso di grandi esercizi dove lo stesso è decuplicato.

Secondo Smith la respirazione e con essa il CO_2 espulso è quadruplicata nelle corse intense.

Parallelamente a questa migliore ventilazione polmonare l'allenamento *aumenta la riserva alcalina del plasma*, quando c'è eccesso di CO_2 e contribuisce a mantenere l'equilibrio del PH sanguigno. Di fatto lo scambio polmonare invece di essere il semplice effetto diretto di combustioni, rappresenta prima di tutto la funzione « vascolare-sanguigna » più importante e più urgente che quella di tutte le glandole dell'organismo.

Accrescere la potenza polmonare di ventilazione vuol dire consolidare l'equilibrio e la potenza di ristabilimento del rapporto

$$\frac{\text{Carbonati}}{\text{acido carbonico}}$$ agendo in due maniere:

sia liberando l'acido carbonico per mezzo della respirazione, sia aumentando la riserva alcalina per mezzo dei tamponi alcalini. È ciò che fece dire a un grande fisiologo: « la ventilazione polmonare, guardia del PH sanguigno vitale, è la chiave della vita ».