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: 7 (1951)

Heft: 3

Artikel: Il tuo miglior compagno : il terreno

Autor: Eusebio, Taio / Wolf, Kaspar

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999015

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

IL TUO MIGLIOR COMPAGNO: IL TERRENO

Di Taio Eusebio e Kaspar Wolf, Macolin

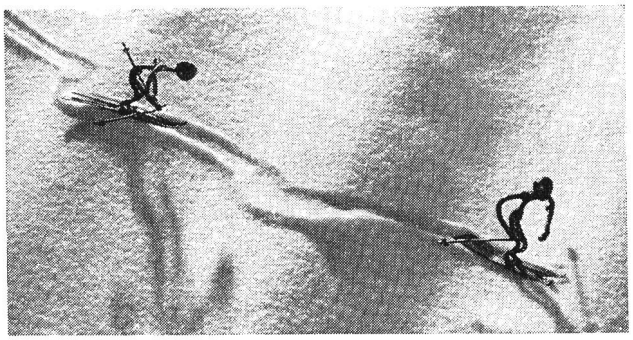
Ogni tecnica sportiva è basata su un gioco di forze che agiscono in direzioni diverse e con un grado di intensità variabile. La legge aurea della tecnica è la seguente: il gioco delle forze deve sfociare nell'equilibrio e l'equilibrio a sua volta è l'equazione delle forze conosciute e sconosciute che agiscono nell'ottenimento di una posizione, nell'avvio, nel mantenimento oppure nel cambiamento di un movimento.

Ci sono alcune discipline sportive nelle quali il numero delle forze sconosciute è limitato. Nel getto del peso, per esempio, il terreno, sorgente principale delle forze sconosciute, resta praticamente una costante, non invece in altre discipline sportive praticate nella natura, come è il caso per lo sci.

Appunto nello sci il terreno costituisce una ricca sorgente di forze sconosciute. Si potrebbe quasi dire che il terreno diventa un essere vivente che continua a sprigionare mutevoli forze laddove lo sciatore passa. Il pendìo mette in movimento lo sciatore pari a una palla. Il terreno lancia questa palla a sinistra e a destra, gioca con essa; allo sciatore capiterebbe la stessa cosa se non ricorresse alle sue forze fisiche, l'impiego delle quali gli permette l'ottenimento di quell'equazione sulla quale l'equilibrio si basa.

Eppure sciando così il terreno resta ancora un nemico con il quale si è costretti a lottare e talvolta anche a dichiararsi battuti. Ma un giorno, dopo aver condotto una lotta sufficientemente risoluta, la « musica » finirà per cambiare. Si comincerà a vincere, a costringere il nemico sulle ginocchia, a essere il dominatore.

Raggiunta questa posizione, liberati da tante preoccupazioni dovute alla lotta, possiamo finalmente riflettere. Dobbiamo ora considerare il terreno come un vinto al quale possiamo imporre la nostra volontà? No, poichè riandando con il pensiero alla lotta sostenuta balza all'evidenza che il terreno ci è indispensabile per concederci interamente al gioco delle forze, anzi che esso può sostituire convenientemente una parte del nostro impegno qualora si riesca a farlo nostro compagno.



Ripetuti cristiania a monte su terreno ondulato

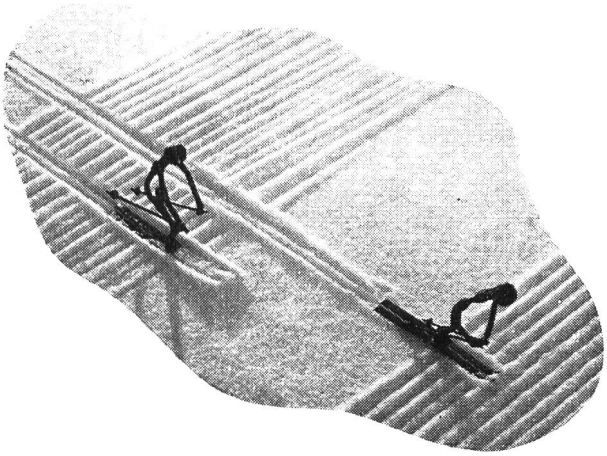
Così gradualmente il terreno deve diventare nostro amico: un amico volonteroso che, se ben compreso, non domanda prestazioni speciali per i suoi servizi. Dobbiamo insomma capire le sue caratteristiche, stimare le sue ricchezze e cercare di portare alla ribalta, con il cuore del pioniere e dell'esploratore, ogni suo particolare aspetto. Così operando saremo ben ricompensati. Solo e soltanto così lo sci diventa un gioco divino. Così possiamo sciare instancabilmente e, operando con forza preativa, diamo vita a colorate, ricche espressioni.

* * *

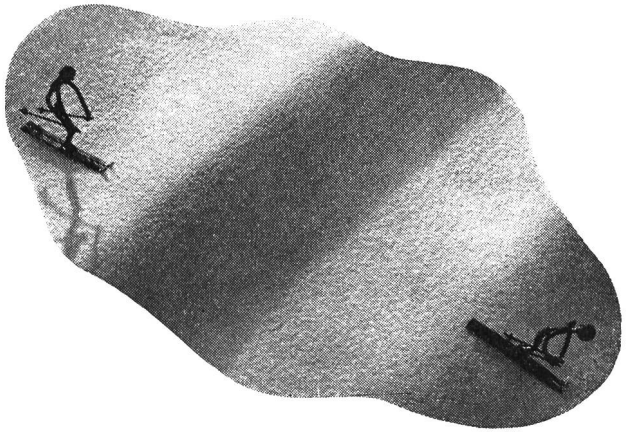
Il terreno è pure nostro compagno per imparare. Scelto con cognizione di causa e sano discernimento facilita moltissimo la scuola dei frenaggi e dei cambiamenti di direzione.

Più innanzi ti presentiamo alcuni suggerimenti. Le fotografie sostituiscono complicate spiegazioni. Fissati bene in mente queste forme di terreno e cercale nella natura, quando insegni lo sci. Impiegando il terreno quale aiuto didattico troverai grandi soddisfazioni e gioia, poichè l'insegnamento oltre ad essere semplificato si fa più vivo e interessante.

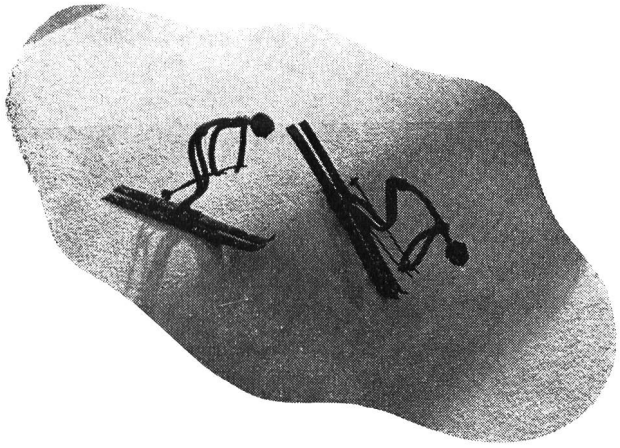
I. Esercizi di posizione avanzata: 1) Spostamento del peso del corpo, leggera posizione avanzata e arretrata; pendio con neve polverosa, a tratti battuta. 2) Spostamento del peso in avanti e indietro, su di un pendìo leggermente ondulato. 3) Caduta in avanti, su di una cresta (spigolo), seguita da un piano. 4) Tuffarsi in avanti su un dosso la cui leggera salita lancia naturalmente innanzi lo sciatore che vi arriva completamente sciolto (azione d'inerzia dovuta al frenaggio). 5) Tuffarsi in avanti su un pendìo leggermente ripido. 6) Come 4 ma ripetutamente alternando le ondulazioni del terreno a passaggi obbligati (per esempio fronde di alberi).



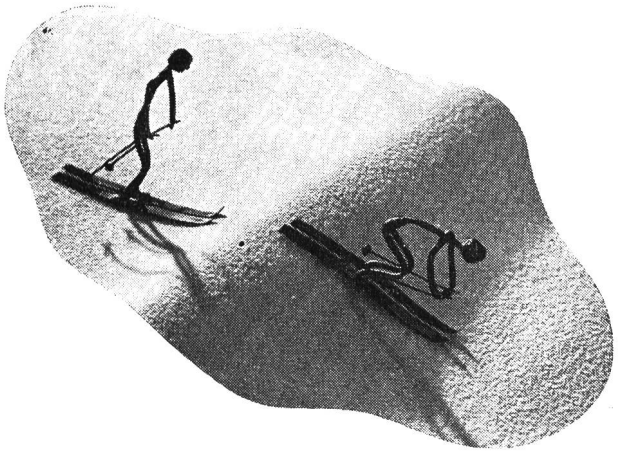
1



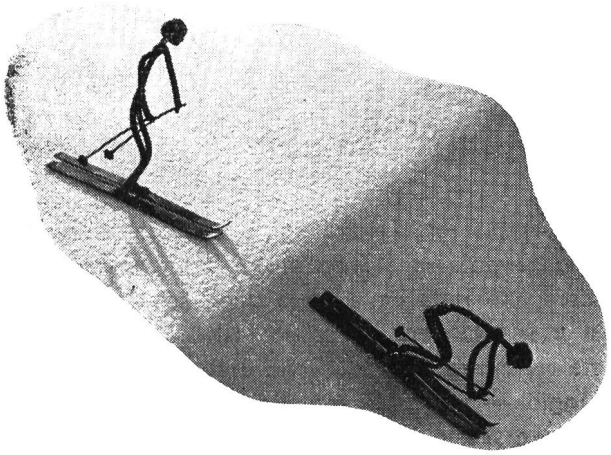
2

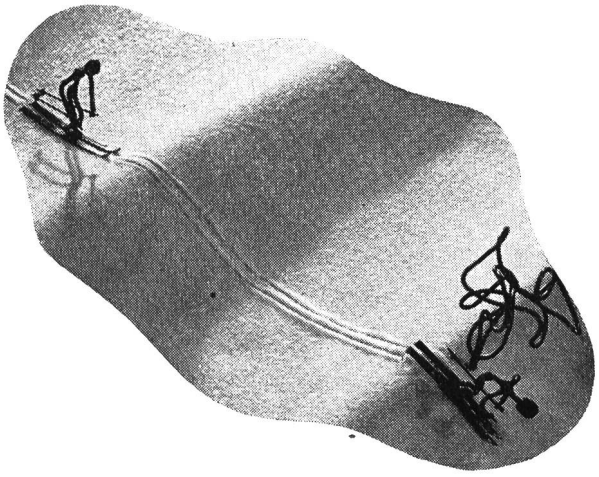


3

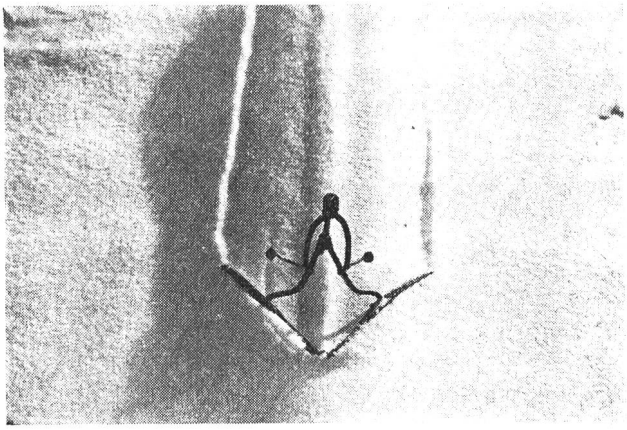


4

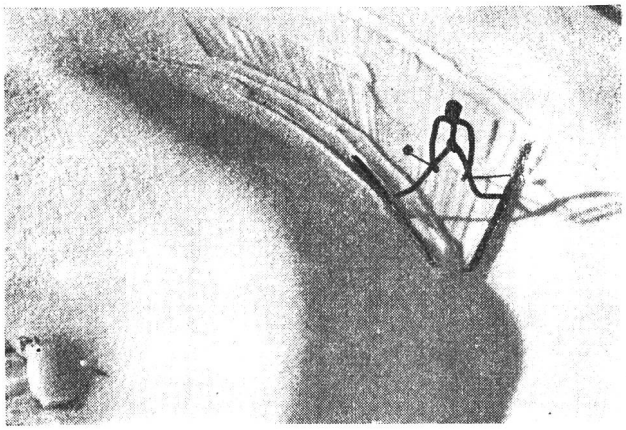




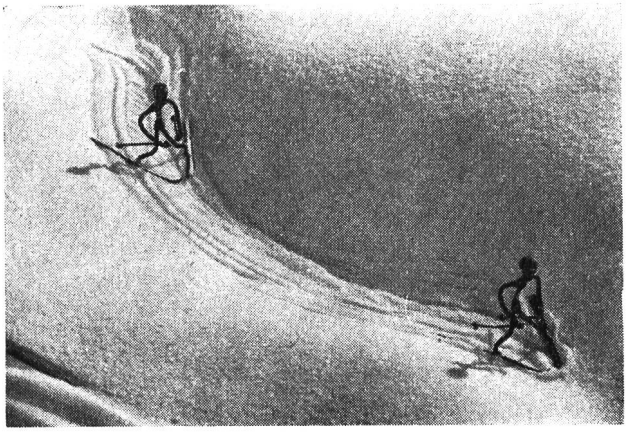
6



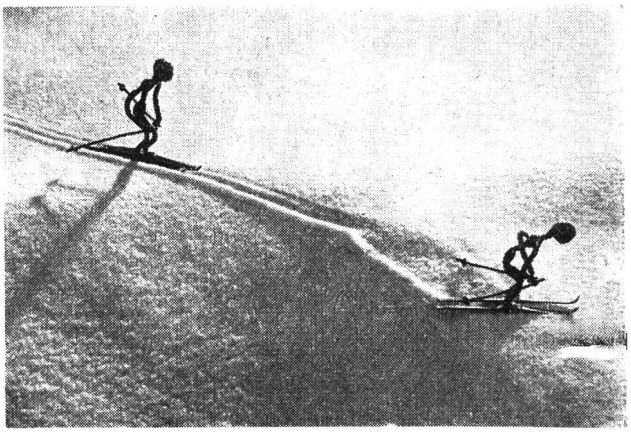
7



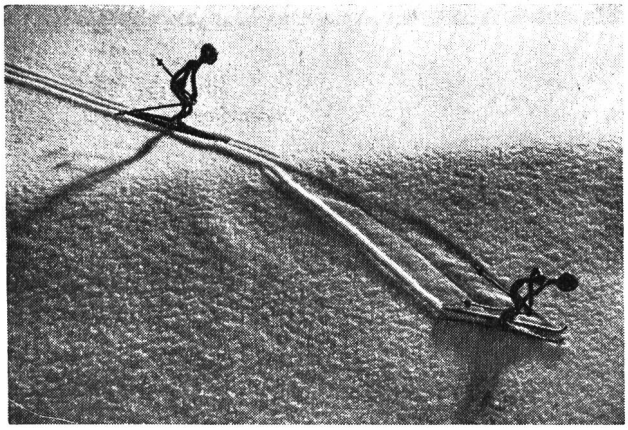
8



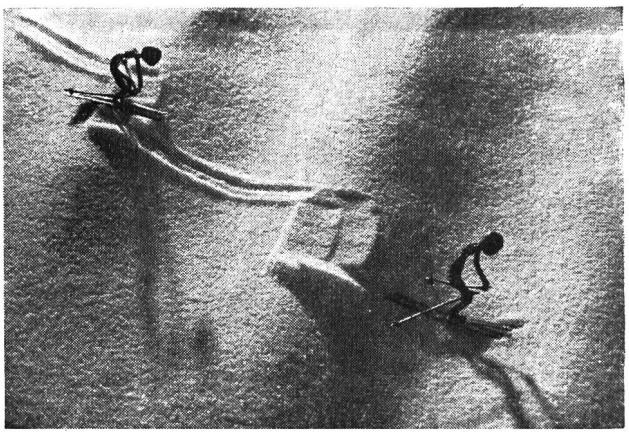
9



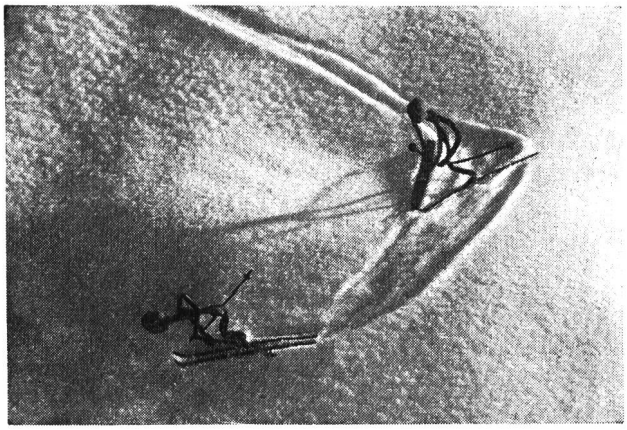
10



11

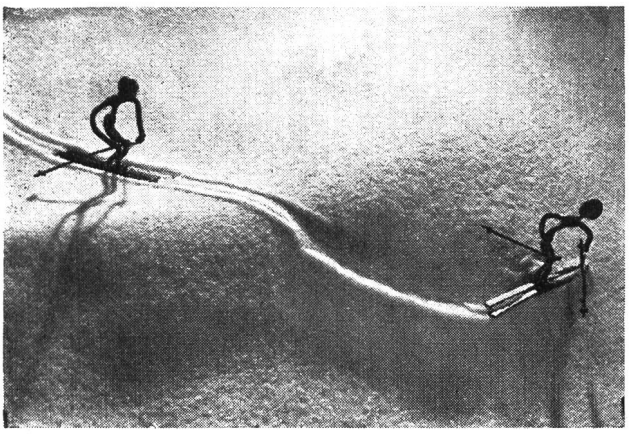


12

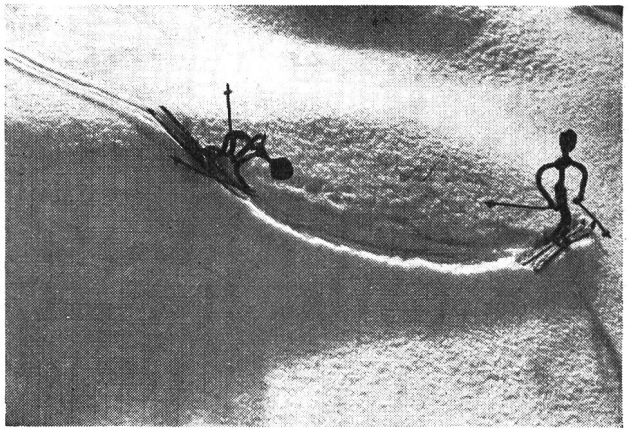


13

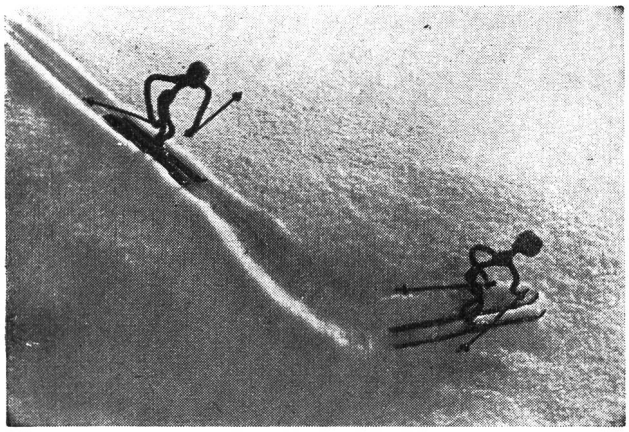
II. Spazzaneve: 7) Frenaggio a spazzaneve; una cresta corrente sulla linea di più forte pendenza favorisce l'apertura delle code degli sci. **III. Viraggio a spazzaneve:** 8) Lo sci esterno incontra una forte resistenza — quella che praticamente opera il viraggio — sul contro pendìo. 9) Viraggio a spazzaneve a sinistra e a destra in una conca in un leg-



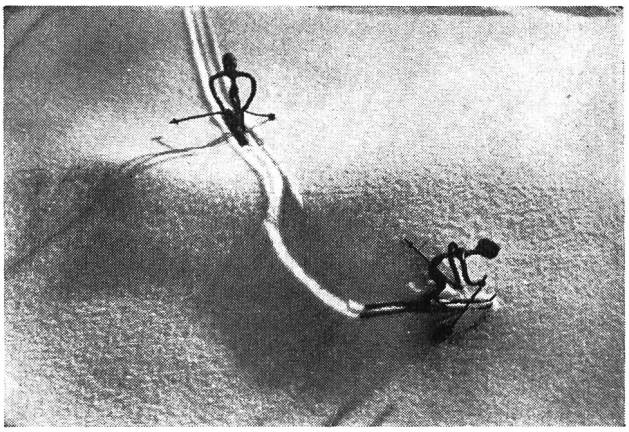
14



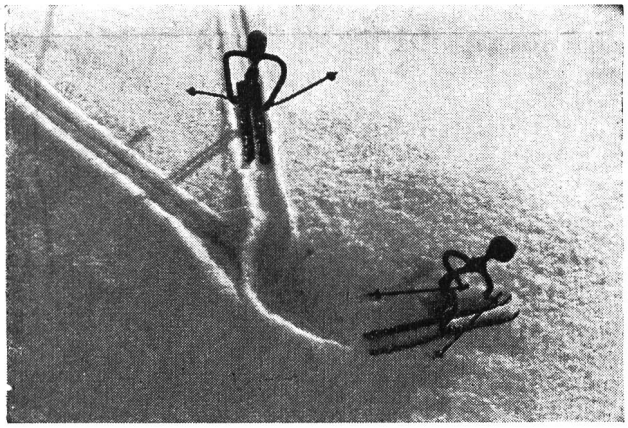
15



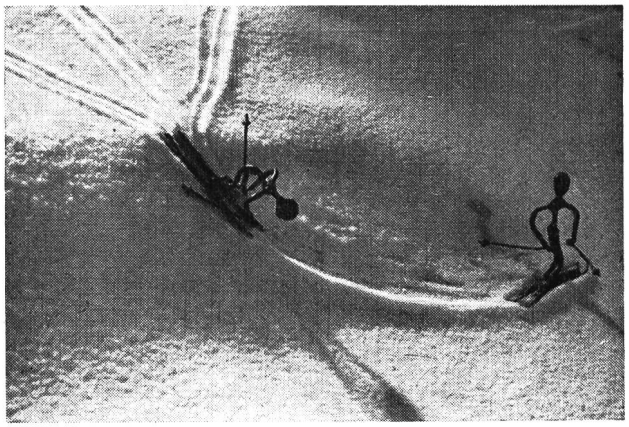
16



17

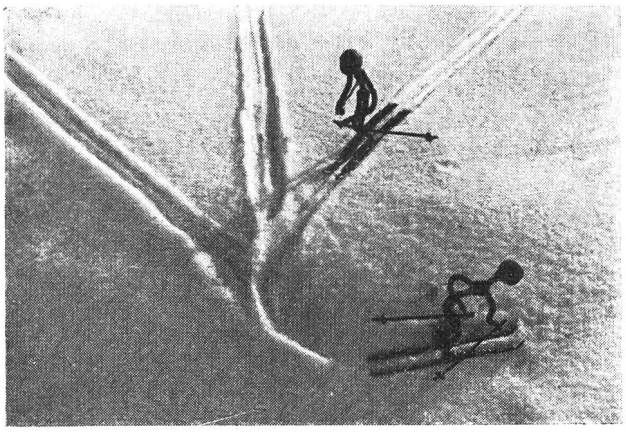


18

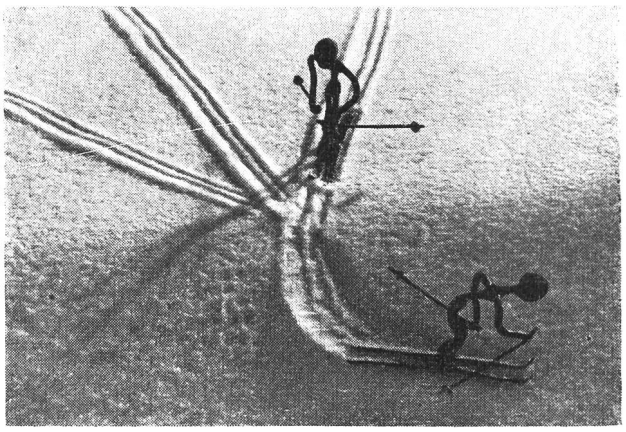


19

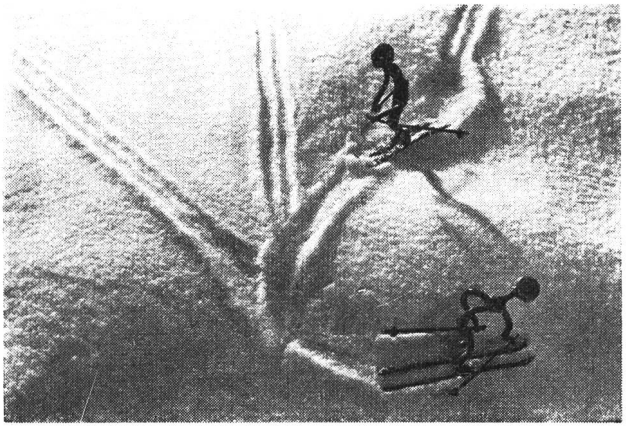
gero pendìo a forma di S. **IV. Scivolata di fianco:** 10) Discesa obliqua e caduta in avanti alla posizione accosciata. Scivolata di fianco in avanti su di un leggero pendìo attraversato da una cresta. In questo modo le punte e le code degli sci non hanno contatto con il terreno. 11) Scivolata di fianco avanti prendendo l'avvio sull'orlo di un dosso. 12) Ripetute scivolate di fianco, approfittando delle ondulazioni del terreno. **V. Cristiania a semispazzaneve:** 13) Contropendìo seguito da un dosso (o spigolo). **VI. Cristiania:** 14) Cristiania a monte: conca seguita da un dosso. 15) Cristiania a monte: cresta (spigolo) seguita da un dosso. 16) Cristiania a monte: dosso nel pendìo. 17) Come 15, ma dalla



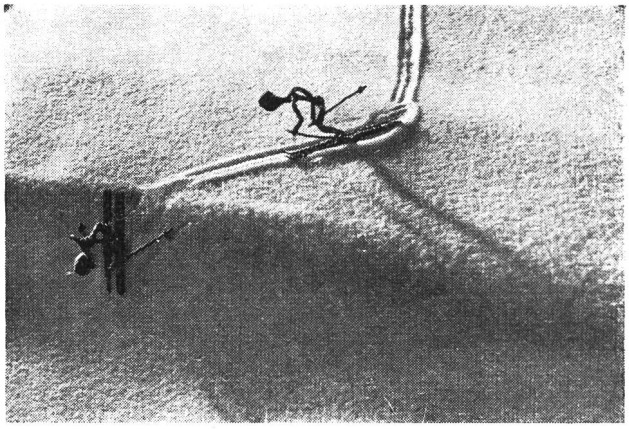
20



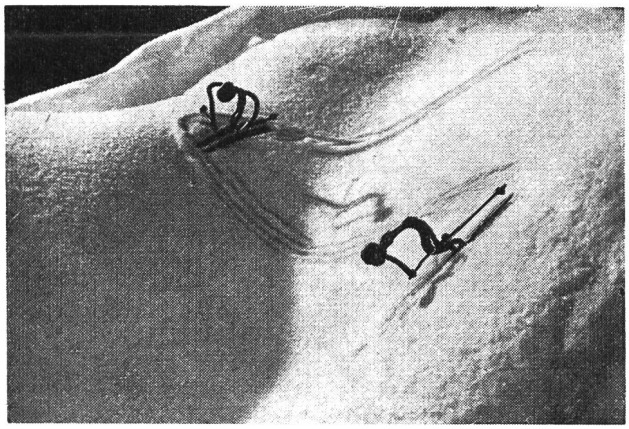
21



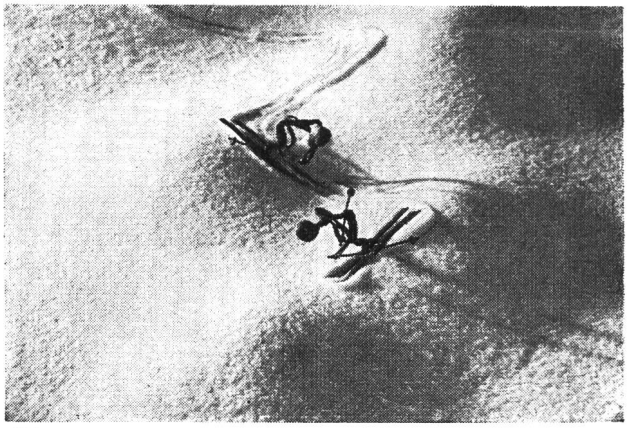
22



23



24



25

linea di più forte pendenza. 18) Come 16, ma dalla linea di più forte pendenza. 19) Cristiania a valle, su una cresta seguita da un dosso. 20) Come 16, ma a valle. 21) Cristiania a valle: su di una cresta. 22) Cristiania a valle: piccolo dosso sul pendìo che serve per la presa di slancio. 23) Come 22, ma con due dossi. 24) Cristiania sul contropendìo, piccola valletta. 25) Cristiania contro piccoli dossi, schiene d'asino disseminate sul pendìo.

Montaggio ideato da Ralph Handloser
Fotografie di Walter Brotschin