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: 20 (1963)

Heft: [6]

Artikel: Alla conquista dello slalom

Autor: Weber, Urs / Batschelet, Susanne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001083

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: 13.12.2025

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

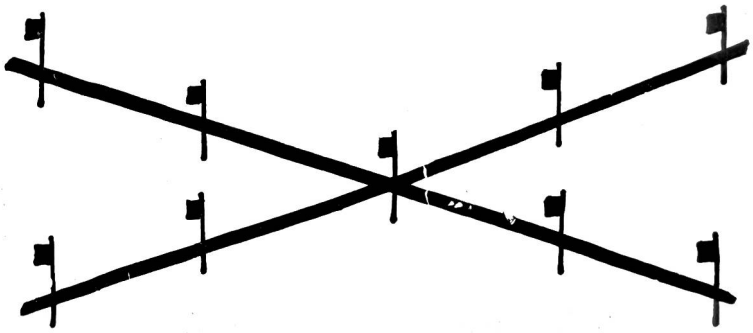
Alla conquista dello slalom

Testo: Urs Weber con la collaborazione di Susanne Batschelet
Disegni: Wolfgang Weiss
Fotografie: Hugo Lörtscher

Cadono le foglie, ma, nella freddezza umida della nebbia autunnale, c'è un annuncio colmo di promesse: l'inverno non è più lontano! Inverno, ossia sole, neve, sci, soprattutto sci! Ogni ragazzo sogna di discese vertiginose, di salti temerari da trampolini costruiti coi compagni, di acrobazie entusiasmanti tra le stanghe di uno slalom. Quante volte però il sogno rimane un castello in aria! Perchè spesso mancano le condizioni «invernali», o i mezzi, o il tempo, o le possibilità. C'è però qualcosa che a tutto supplisce e che è sempre a disposizione dei giovani: la loro natura! Quella natura che cerca continuamente problemi da affrontare, che richiede lotta, gioco, prestazione, affermazione, valorizzazione individuale e collettiva. Con lo sport in generale e con quello dello sci in maniera speciale si dispone di un mezzo che permette di indirizzare sul giusto binario il costante bisogno di azione della gioventù. Sta a noi, più anziani, il far cosa nostra la ricerca continua di nuove possibilità che permettano la realizzazione dei sogni incompiuti; a tanto si può giungere cercando di condurre un numero ancor più grande di giovani verso la pratica dello sci; occorre però che, anche nel trasmettere loro le conoscenze tecniche, ci si stacchi dalle forme più semplici ed aventi un solo carattere di gioco. La volontà di prestazione, propria di ogni giovane naturalmente sviluppatosi, non deve essere presa «sotto gamba» nello svolgimento di un'attività sportiva. Ci sia permesso, a questo proposito, ricordare brevemente l'alto traguardo prefissoci:
«Scopo dell'istruzione è la comunicazione di una tecnica sciistica razionale e multilaterale, che renda il giovane capace di sciare con sicurezza e piacere su ogni terreno e che procuri solide *basi* per *l'attività di competizione*».

Lo sport dello sci deve essere una chiara sorgente di salute e di gioia, alla quale si beve volontieri. Deve però essere altrettanto chiaro che, conseguentemente al traguardo fissatoci, anche il principio della prestazione ha diritto ad un posto ben definito in ogni programma previsto per un gruppo di giovani. Il desiderio di aiutare i monitori a procedere in tal direzione ci ha spinto a redigere questo numero dedicato allo sci.
Specialmente oggigiorno, in cui si corre il pericolo che la tecnica delle discipline di competizione si allontani sempre più dalle forme pure dell'insegnamento (pensiamo in maniera particolare alla discesa!), è necessario rendersi esattamente conto dove sono i punti di contatto che permettono il collegamento diretto tra insegnamento e competizione. Speriamo che, in questo senso, il presente studio possa dare qualche utile indicazione.
Alla conquista dello slalom! Ecco un cammino da seguire, una possibilità, un tentativo, una speranza... !
Attraverso la coltre danzante di nebbia, un raggio di sole penetra per la finestra e accarezza il viso del ragazzo immerso nei suoi sogni. Un sorriso, che è un barlume di speranza... Forse un giorno non sarà più soltanto un sogno!

Forme di insegnamento tra le stanghe

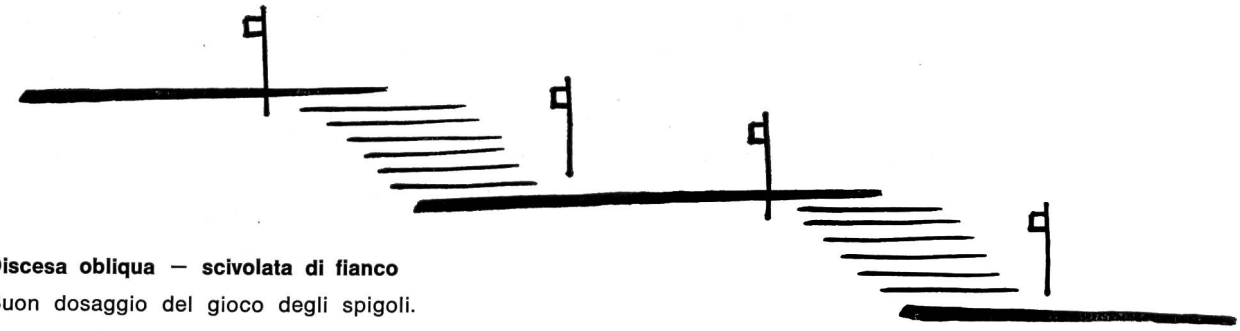


Discesa obliqua

In ambedue le direzioni e a monte delle stanghe, si lasci una traccia ben chiusa.

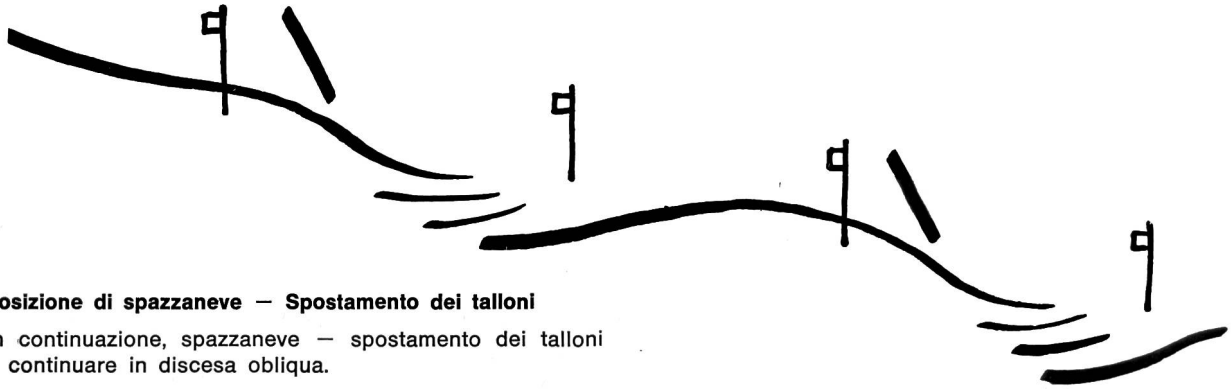
Accento:

- spostamento in avanti della spalla a monte;
- flessione leggera delle anche.



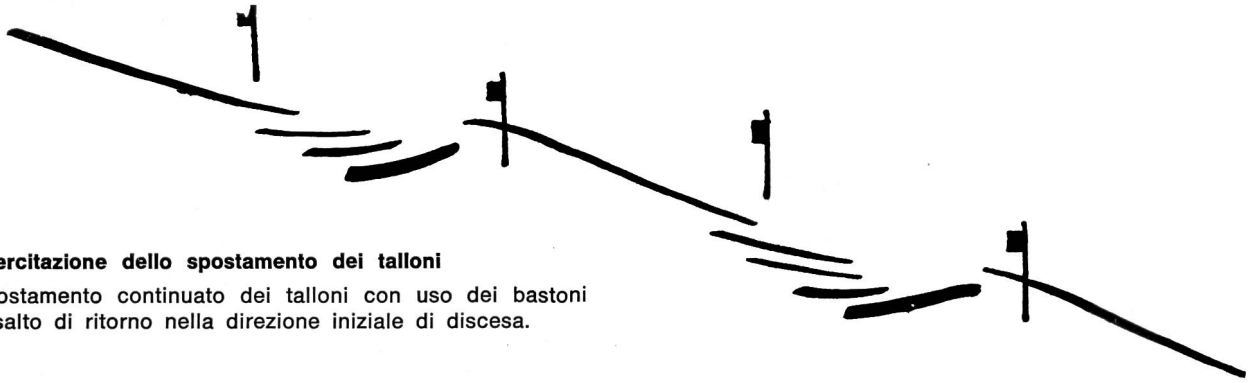
Discesa obliqua — scivolata di fianco

Buon dosaggio del gioco degli spigoli.



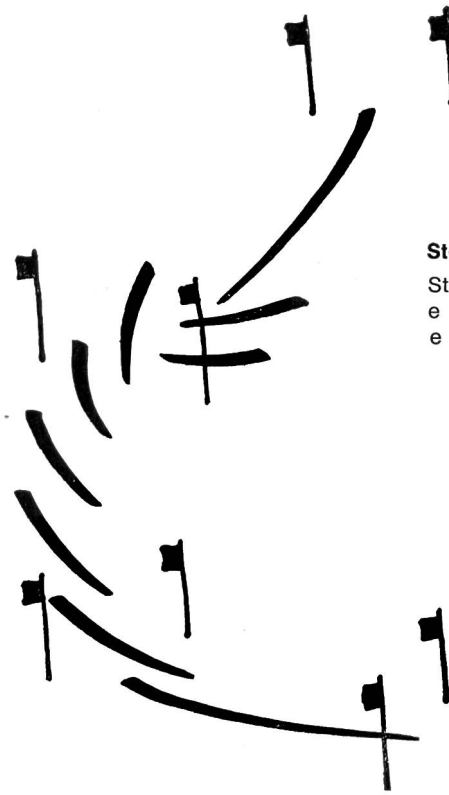
Posizione di spazzaneve — Spostamento dei talloni

In continuazione, spazzaneve — spostamento dei talloni e continuare in discesa obliqua.



Esercitazione dello spostamento dei talloni

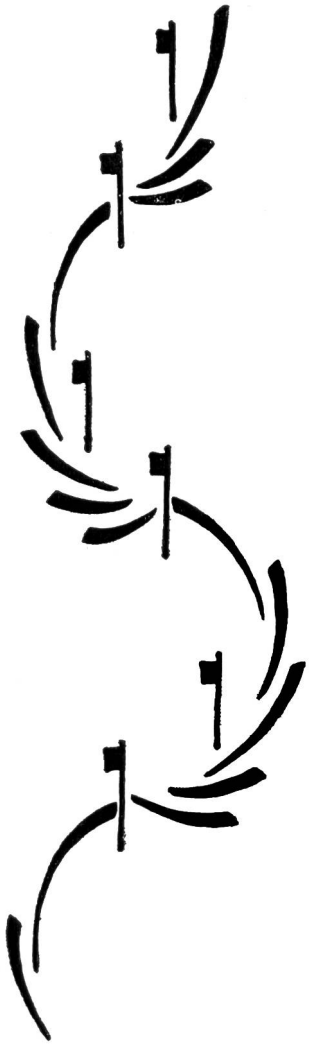
Spostamento continuato dei talloni con uso dei bastoni e salto di ritorno nella direzione iniziale di discesa.



Stemmvirata o «Stemmcristiania»

Stemmvirate eseguite separatamente... e di seguito. Breve fase di apertura e ben chiudere per la discesa.

Importante! Aprire con lo sci a monte!



Discesa parallela con spostamento introduttivo dei talloni

Presa di slancio (spinta diretta dei talloni)...
«tagg»
..... slancio, movimento ben rotondo,
«bumm».

Con questi esercizi di adattamento si raggiunge lo scopo di far sì che l'allievo, con forme semplici, prenda confidenza con le stanghe delle porte. Queste forme dal carattere giocoso apportano cambiamenti ideali nell'assieme dello insegnamento puramente tecnico. Inoltre, cercando di organizzare gli esercizi in maniera interessante (per esempio sotto forma di circuito, passando le diverse stazioni secondo il principio della rotazione), si ha la possibilità di mettere a contribuzione tutti gli accorgimenti tecnici e pedagogici.
Nel modo citato è stato praticamente gettato il ponte che conduce allo slalom come forma di competizione. Nelle pagine seguenti tentiamo di mostrare il cammino adatto per meglio avvicinare il giovane a questa forma di prestazione.

Procedimento metodologico per insegnare lo slalom ai giovani

Traguardi da raggiungere:

- risvegliare il piacere dello slalom;
- perfezionare la tecnica di discesa;
- migliorare l'agilità;
- ricercare il senso del ritmo.

Il procedimento metodologico prevede:

- esercizi d'adattamento,
- porte aperte,
- porte cieche,
- combinazioni di porte aperte, o di porte cieche,
- porte oblique,
- porte verticali,
- combinazioni di tutte le varianti,

e conduce alle forme di allenamento e di competizione.

Esercizi di adattamento

- discesa libera di un pendio;
- Discesa con passaggi obbligati (scelta del terreno);
- Passaggi attorno ad alberi o cespugli;
- Cortoraggio lungo una linea prestabilita (il maestro stabilisce la traccia);
- Si attribuisca ad ogni allievo una stanga: si tratta di circoscriverla in tutte le maniere possibili (da tutte e due le parti); per es.:
  - spostamento a monte,
  - cristiania a monte,
  - stemmvirata (con lo sci a valle!),
  - spostamento a valle,
  - cristiania a valle;
- Ripetizione degli stessi esercizi con due stanghe,
- Foresta di stanghe: porre le stanghe come una «foresta» (a circa 4 m. di distanza):

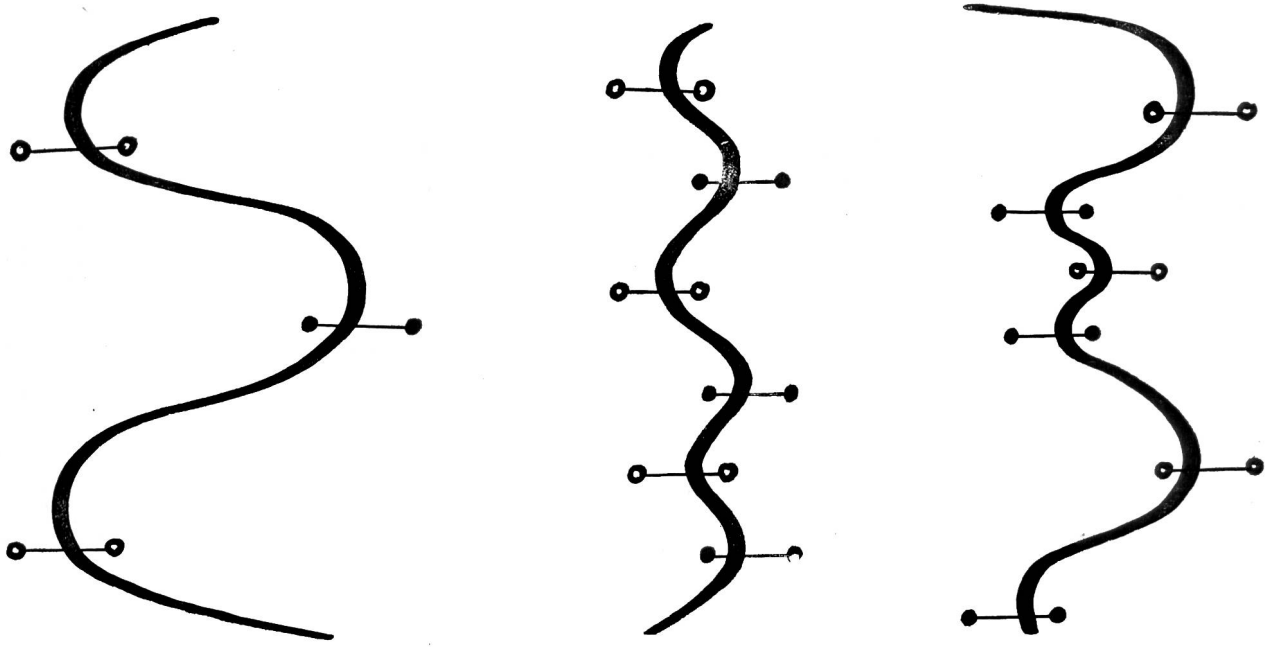
Compiti:

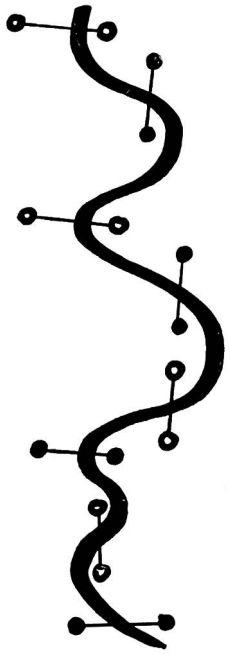
- cercare un percorso in diagonale;
- una curva a destra e una a sinistra;
- eseguire il più curve possibile.

Introduzione al passaggio delle porte (con l'aiuto del terreno)

Porte aperte:

- porte a grande distanza l'una dall'altra: esecuzione di grandi curve, ben rotonde;
- riavvicinare le porte;
- porte a distanze diverse, in modo di obbligare al cambiamento di ritmo.



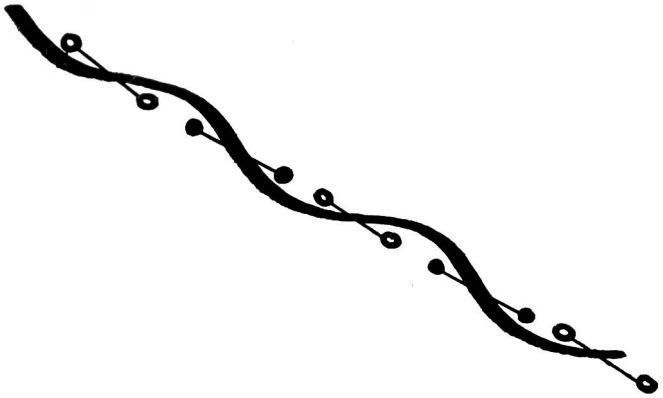


Porte cieche:

Scelta degli esercizi come per le porte aperte.

Combinazioni di porte aperte e cieche

Porte oblique (traverse)

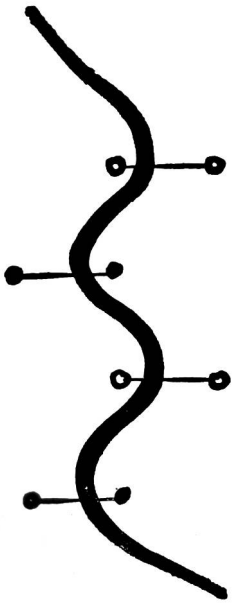


Porte verticali:

(due possibilità di introduzione)

1. dalle traverse, girandole sempre più verso la linea di caduta, passare progressivamente alle porte verticali;
2. sistema Allais (4 porte aperte):

— porre le stanghe separatamente, verticalmente e con circa 6. m. di distanza;
— ridurre progressivamente le distanze (aumentare il ritmo);
— porte verticali.



Suggerimenti metodologici

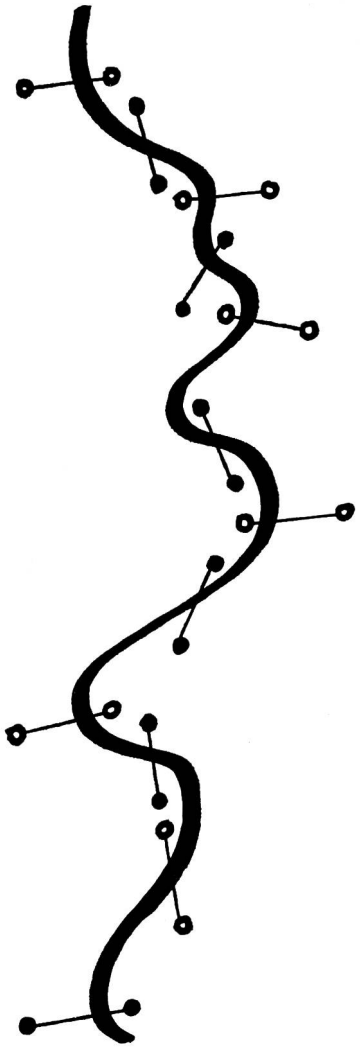
Nel preparare un seguito di porte o uno slalom dobbiamo tenere in considerazione i fattori seguenti:

il terreno — la neve — le porte.

Questi tre fattori influiscono in maniera decisiva sul ritmo di discesa, il quale deve logicamente essere adatto alle capacità tecniche degli allievi.

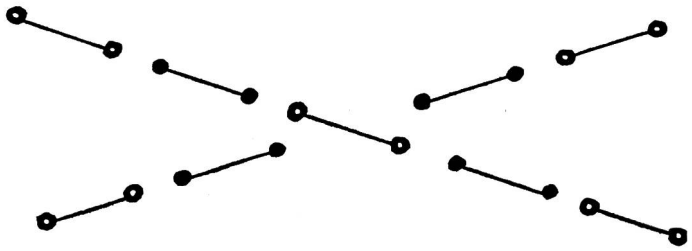
- La scelta del terreno, rispettivamente l'aiuto fornito dal terreno, ha una grandissima importanza per il raggiungimento del successo nel corso dell'introduzione.
- Il pendio ideale per lo slalom non deve essere regolare, ma ricco di cambiamenti, con tratti più e meno ripidi, gobbe e avvallamenti.
- Per quanto concerne la pendenza, il terreno deve essere scelto in base alla qualità della neve. Fondo molle, maggiore pendenza e viceversa.
- È vantaggioso, la sera prima, battere il pendio prescelto. Solo in questo modo il fondo potrà resistere alle esigenze di un allenamento intenso.
- Le porte devono essere fissate in modo che la forma del terreno sostenga l'applicazione dello slancio prima della porta stessa.
- Si ponga l'accento su seguiti di porte ritmicamente «arrotondati» (scelta della linea!).
- Cambiamenti grazie ad una perfetta organizzazione. Nelle pagine seguenti diamo alcuni esempi.

Forme di allenamento e di competizione



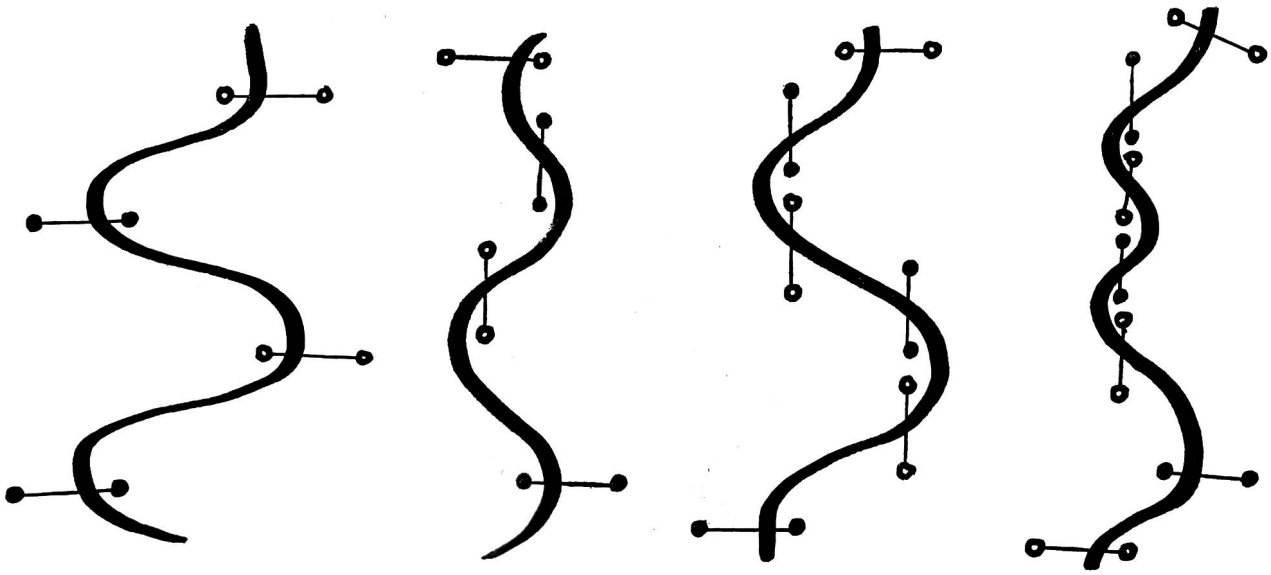
Combinazioni di porte aperte, cieche, oblique e verticali

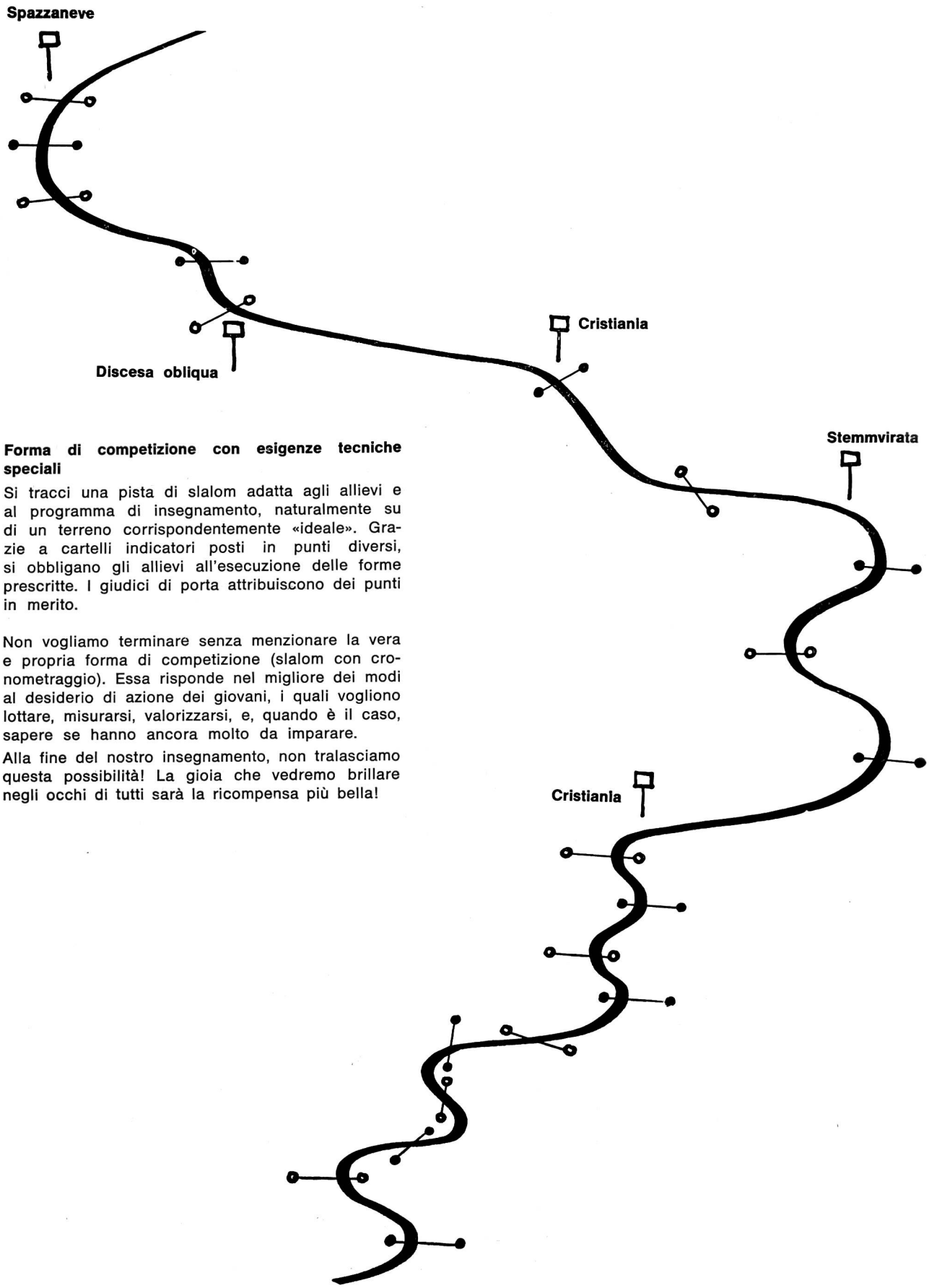
Croce di stanghe



Forma in circuito

Forma ideale per l'allenamento. che permette un insegnamento in piccoli gruppi, molto razionale e ricco di variazioni.





Forma di competizione con esigenze tecniche speciali

Si tracci una pista di slalom adatta agli allievi e al programma di insegnamento, naturalmente su di un terreno corrispondentemente «ideale». Grazie a cartelli indicatori posti in punti diversi, si obbligano gli allievi all'esecuzione delle forme prescritte. I giudici di porta attribuiscono dei punti in merito.

Non vogliamo terminare senza menzionare la vera e propria forma di competizione (slalom con cronometraggio). Essa risponde nel migliore dei modi al desiderio di azione dei giovani, i quali vogliono lottare, misurarsi, valorizzarsi, e, quando è il caso, sapere se hanno ancora molto da imparare.

Alla fine del nostro insegnamento, non tralasciamo questa possibilità! La gioia che vedremo brillare negli occhi di tutti sarà la ricompensa più bella!