

# Sci alpino : tecnica e metodologia delle discipline di competizione slalom, slalom gigante, discesa

Autor(en): **Schweingruber, Hans**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 11

PDF erstellt am: **24.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001013>

## **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.

# GIOVENTÙ E SPORT

Rivista di educazione sportiva  
della Scuola federale di ginnastica e sport  
MACOLIN (Svizzera)

Anno XXVII

Dicembre 1970-1

Numero 11



## SCI ALPINO

### **Tecnica e metodologia delle discipline di competizione** **Slalom** **Slalom gigante** **Discesa**

Hans Schweingruber, allenatore FSS

Foto: Hugo Lörtscher, SFGS Macolin

*Discesa, slalom gigante e slalom sono le discipline di competizione dello sci alpino. Ogni anno, un numero sempre maggiore di giovani e talentuosi sciatori osano compiere il gran passo verso la competizione. Con questa semplice direttiva, vorremmo fornire al monitore di sci un mezzo d'insegnamento che lo possa aiutare a dar seguito al suo desiderio di far sì che i giovani entrino in contatto con la competizione stessa.*

*L'attività dell'allenatore sciistico presuppone buone conoscenze della tecnica e della metodologia specializzate. Egli potrà però imparare come applicare il suo sapere unicamente tramite l'esperienza. Non esiste forse nessun'altra disciplina sportiva che pone, quanto quella dello sci, il monitore davanti a così tanti e svariati problemi.*

*L'allenatore deve lasciar libero ognuno dei suoi pupilli nella scelta della forma individuale d'applicazione. Questo perché lo sport sciistico non può essere esercitato in una palestra, che fornisce sempre le medesime condizioni.*

*Al contrario, nello sci, le installazioni per l'esercitazione devono sempre, ad ore determinate, essere preparate ogni mattina nella libera natura. Questi fattori pongono continuamente il monitore di fronte a nuovi problemi. Grazie ad un buon lavoro organizzativo e all'acquisizione di una sempre maggiore esperienza, l'allenatore può, ciò malgrado, svolgere un allenamento intenso e redditizio.*

*Quanto qui di seguito esposto, sulla tecnica e sulla metodologia delle discipline alpine, deve servire d'incitamento a tutti i monitori dei gruppi giovanili affinché tentino, con i loro protetti, il passo verso un allenamento più prettamente sportivo.*



---

## 1. La tecnica

### 1.1. Principi generali

In questi ultimi anni si è potuto constatare che la tecnica di competizione si allontana sempre di più dalla tecnica abituale d'insegnamento.

Lo sci d'apprendimento tradizionale e lo sci di competizione non perseguono gli stessi scopi; per raggiungere questi scopi differenti occorre, in generale, far uso di mezzi differenti. L'obiettivo supremo dello sciatore di piacere è quello di poter sciare facilmente e con disinvoltura. Il tempo da lui impiegato per compiere una discesa conta relativamente poco. Per lo sciatore di competizione invece, soltanto la lancetta dei secondi decide in merito al valore della tecnica impiegata. Contrariamente allo sciatore di piacere, l'atleta abbisogna di numerose ore d'allenamento per preparare la sua corsa. Egli giunge così alla partenza con un eccellente bagaglio in merito a tecnica e a condizione fisica; ciò non è invece il caso nello sciatore comune. Il competitore sarà dunque in misura di resistere a cariche assai forti. Per lui non è il fattore estetico del movimento quel che conta, ma unicamente il risultato ottenuto grazie all'esecuzione di tale movimento. Sarà volentieri disposto a fare sforzi enormi, se questi gli permettono di racimolare qualche ulteriore decimo di secondo.

Nelle spiegazioni seguenti rinunciamo intenzionalmente alla descrizione delle diverse tecniche di svolgimento del movimento. Trattiamo al contrario i principi generali della tecnica di competizione.

Considerato il modo di sciare dei nostri allievi, occorre sempre distinguere chiaramente la tecnica generale e le caratteristiche individuali. Per tecnica, intendiamo un'esecuzione del movimento che tenga conto delle leggi fisiche. L'esecuzione individuale (stile) è condizionata dalla costituzione fisica e dal temperamento dello sportivo in questione. I principi generali enunciati in seguito dovrebbero aiutarci a distinguere, nell'apprezzamento di una nuova tecnica, ciò che è essenziale da quanto invece conta meno.

#### *1° principio: l'economia del movimento*

Se aggiungiamo i movimenti occorrenti ad un principiante per condurre a termine una curva a semi-spazzaneve, possiamo constatare che l'ampiezza del movimento è considerevole. Se lo sciatore migliora la sua tecnica, egli potrà ottenere il risultato desiderato con movimenti sempre più ridotti nella loro ampiezza.

Va da sé che, per i movimenti larghi, occorre molto tempo; in occasione di una discesa a grande velocità, lo sciatore di competizione non ha, in generale, tempo per permettersi il lusso di movimenti larghi. Egli deve invece, in ogni istante, essere pronto all'azione seguente. Per questa ragione si compensano, per esempio, gli avvallamenti e i dossi unicamente con le gambe e non con tutto il corpo.

Lo scopo di una tecnica di competizione è quello d'ottenere una prestazione massimale con movimenti razionali al massimo.

#### *2° principio: la posizione «compatta» del corpo*

In tutte le situazioni, lo sciatore di competizione deve cercare una posizione del corpo compatta al massimo. Le forze esterne devono influire su di lui il più possibile verso il centro del corpo.

Se lo sciatore mantiene il corpo in una posizione compatta in occasione di un salto sul terreno, egli potrà mantenere facilmente l'equilibrio, mentre, se egli apre unilateralmente le braccia, la resistenza dell'aria gli farà perdere l'equilibrio. Va da sé che la posizione compatta del corpo ha una parte decisiva nella riduzione della resistenza dell'aria (posizione di discesa).

#### *3° principio: tutti i movimenti avvengono in funzione della discesa*

Sotto la pressione del cronometro, lo sciatore di competizione cercherà con tutti i suoi movimenti di aumentare la sua velocità. Eviterà, se possibile, ogni movimento che non aumenti o che riduca la velocità. Egli non deve preparare una curva parallela a valle mediante una azione degli spigoli o mediante una curva parallela a monte. Essendo sciatore tecnicamente ben preparato, egli inizierà, in generale, le sue curve senza scaricare mediante elevazione e cercherà di ridurre al minimo la fase di scivolata durante la curva stessa.

#### *4° principio: applicazione funzionale della tecnica di competizione*

Il corridore adatterà sempre la sua tecnica alle circostanze esteriori. L'adattamento dei movimenti alla situazione è cosa estremamente importante per lo sciatore di competizione. Il terreno, la neve, la visibilità, la velocità e la pista imposta dal tracciatore possono determinare la sua corsa.

Grazie agli allenamenti multipli ai quali lo sciatore di competizione si è sottoposto, egli ha imparato ad applicare funzionalmente le sue possibilità.

#### *5° principio: i movimenti riflessi e di correzione*

Osservando uno sciatore di punta mentre effettua uno slalom, possiamo spesso constatare in lui movimenti in contraddizione con la forma finale alla quale si aspira nel corso dell'insegnamento. In competizione, lo sciatore deve spesso far ricorso a mezzi che possiede nell'ambito del suo bagaglio tecnico, ma che non applica se non in funzione della situazione di competizione.

L'uso energico dei bastoni aiuta spesso, all'ultimo momento, ad evitare una caduta. Se però ogni curva viene effettuata con un impiego troppo accentuato dei bastoni, è la maniera generale di sciare a soffrirne.

È certo che movimenti riflessi e di correzione si manifestano in ogni competizione. Ad ogni modo, lo sciatore ed il suo allenatore non devono creare una nuova tecnica conseguente da movimenti spesso molto attraenti.

In competizione, tali movimenti si manifestano sempre per correggere un errore o perfino per evitare una caduta.



## 1.2. La curva di competizione

### *Peso:*

Durante la preparazione, sullo sci a valle. Dopo l'inizio, spostamento sui due sci. Al più tardi sulla linea di maggior pendenza, cambiamento di peso sullo sci esterno. Durante la fase di conduzione, sullo sci esterno.

Fig. 1



### *Gambe:*

Nel momento dell'inizio rilassare la presa degli spigoli mediante un movimento laterale delle ginocchia. Intensificare la girata degli sci mediante le gambe e i piedi. Spingere le ginocchia in avanti e verso l'interno della curva durante tutta la fase di conduzione. Lo sci interno è leggermente avanzato. Eventualmente: accentuare l'inizio mediante un appoggio ben dosato.

Fig. 2



### *Anche:*

Preparazione dell'inizio per anticipazione. Inizio mediante trasporto delle anche verso l'interno della curva. Al più tardi sulla linea della maggiore pendenza, contro-rotazione delle anche e angolazione durante tutta la fase di conduzione. Fine della curva = discesa trasversale.

L'inizio può essere accentuato mediante movimento di rotazione.

Fig. 3



### *Tronco:*

Segue il movimento delle anche fino alla linea della maggiore pendenza. Nella fase di conduzione si mette in angolazione. Movimenti piuttosto passivi e tranquilli. Più o meno spostato in avanti secondo le condizioni. Verso la fine della virata, avanzare la parte interna.

Fig. 4

### *Braccia:*

Le braccia, sempre davanti al corpo, seguono i movimenti del tronco. Verso la fine della curva, il braccio interno è in avanti.

Fig. 5

### *Bastoni:*

L'impiego dei bastoni deve essere dosato. Per accelerare e stabilizzare su pista dura, ingaggiare all'esterno della curva. L'ingaggio all'interno deve essere leggero e avvenire prima dell'inizio (evitare l'effetto di frenaggio).

### *Posizione degli sci (tracciato):*

Larghezza delle anche.





---

### 1.3. La curva «a pedalo»

#### *Scopo e utilità della curva «a pedalo»*

Mediante la curva «a pedalo», è possibile diminuire l'efficacia della fase di slittamento in una curva.

Alla fine di una curva, il movimento di «pedalo» permette pure di continuare la discesa su di una linea più favorevole; la fase di slittamento essendo interrotta prima, lo sciatore può uscire dalle porte più rapidamente e molto più alto.

#### *Esecuzione*

Preparazione e inizio della curva: come per una curva di competizione. Ad ogni modo non vien compiuta la curva intera sullo sci esterno, ma, non appena superata la linea della maggiore pendenza, si trasporta il peso del corpo dallo sci esterno sullo sci interno (lavoro «a pedalo»).

Si fa seguire lo sci esterno, che è stato alleggerito.

Se bisogna effettuare una discesa trasversale dopo il movimento «a pedalo», occorre allora ricondurre lo sci esterno e caricarlo convenientemente.

In un seguito di curve incatenate una all'altra, la curva seguente è iniziata sullo sci a monte caricato.

---

---

#### 1.4. La tecnica per propulsione («Jet»)

##### *Scopo e utilità nella tecnica per propulsione*

In occasione di una curva, non appena è stata superata la linea della maggiore pendenza, gli sci sono spinti nella direzione della traiettoria mediante un movimento molto marcato della parte inferiore della gamba. Grazie alla tecnica per propulsione, si ottiene un acceleramento al termine della curva : la fase di slittamento durante la curva si trova accorciata dal movimento di propulsione. La tecnica per propulsione può essere osservata principalmente negli sciatori «aggressivi» e negli slalomisti acrobatici.

##### *Esecuzione*

La preparazione e l'inizio della curva sono gli stessi che per la curva di competizione. Durante la curva, nel momento del superamento della linea della maggiore pendenza, gli sci sono proiettati nella nuova direzione mediante un movimento della parte inferiore della gamba. Questa azione del basso della gamba non deve provocare un movimento d'elevazione, ma unicamente un movimento nella traiettoria della discesa. Mediante questo movimento, lo sciatore si pone in una posizione «seduta». Se, dopo la curva, c'è un tratto di discesa trasversale, lo sciatore si ristabilisce nella posizione di discesa normale mediante la forza muscolare. In occasione di curve incatenate una all'altra, gli sci sono frenati nel cambiamento di direzione seguente (resistenza laterale); grazie a ciò, lo sciatore ottiene nuovamente una posizione avanzata delle ginocchia.

---





### 1.5. La tecnica a cuscino d'aria

#### *Scopo e utilità della tecnica a cuscino d'aria*

Lo scopo della tecnica a cuscino d'aria è quella di ammortizzare le irregolarità del terreno mediante il lavoro delle gambe, pur mantenendo il tronco tranquillo e sciolto. Gli sci mantengono il contatto con la neve; ciò permette allo sciatore, anche su piste molto accidentate, di restare costantemente attento a reagire. La tecnica a cuscino d'aria è utilizzata soprattutto per superare una serie di dossi. Essa ha inoltre grande importanza per le curve incatenate una all'altra su pista molto accidentata.



#### *Esecuzione*

Il tronco dovendo rimanere immobile e sciolto, le gambe ammortizzano le irregolarità del terreno. La curva è iniziata sul dosso mediante un'azione del ginocchio esterno, spesso rinforzata da un'azione dell'anca, come sull'alto di un dosso. Una parte dello sci è in contatto con la neve, la resistenza laterale è limitata al minimo; la curva può essere iniziata con relativamente poca forza.

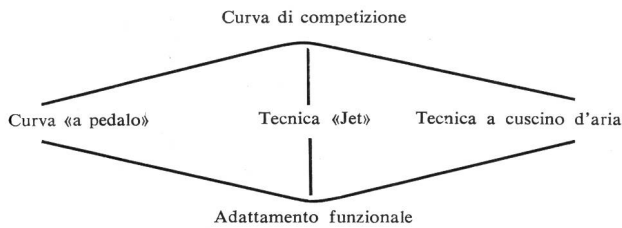
**1.6. Applicazione funzionale delle singole forme:  
= sciare mediante conduzione delle ginocchia  
e dei piedi**

Osserviamo un corridore durante una competizione; possiamo constatare che egli utilizza molto raramente le forme singole descritte più sopra.

In base alle sue grandi attitudini tecniche, egli sceglie e applica funzionalmente le forme singole di volta in volta più adeguate. Possiamo però pure osservare che, molto spesso, egli utilizza, mescolandole, le differenti forme di curva. L'adattamento funzionale del suo repertorio tecnico completo è di importanza determinante per lo sciatore di competizione. Per questa ragione, il corridore non deve essere costretto entro limiti troppo stretti.

Il giovane corridore deve dapprima essere introdotto nei diversi svolgimenti di movimento mediante un'iniziazione tecnica. Più tardi, sulla base di allenamenti più liberi, egli potrà procedere all'adattamento funzionale.

Esercitando coscientemente gli elementi descritti, il giovane corridore arriverà più rapidamente allo scopo ricercato. La formazione tecnica dei giovani sciatori di competizione può esser rappresentata con lo schema seguente <sup>1</sup>:



**= SCIARE PER CONDUZIONE DELLE GINOCCHIA E  
DEI PIEDI**



<sup>1</sup> Direttive policopiate per un corso quadri FSS 1970





### 1.7. La posizione di discesa (posizione «ad uovo»)

*Peso:*

Ripartito ugualmente su ambedue gli sci. Su terreno facile, eventualmente posizione di leggero rinculo.

*Gambe:*

Caviglie e ginocchia fortemente flesse. Il tronco, se possibile, parallelo agli sci. Su terreno difficile, secondo le necessità, estensione delle caviglie e delle ginocchia per poter ammortizzare i colpi.

*Anche:*

Trasversali agli sci.

*Tronco:*

Il più parallelo possibile agli sci, schiena piuttosto arrotondata. Mai con la schiena inarcata!

*Braccia:*

Davanti al corpo; le mani si toccano. Su terreno difficile, lasciar cadere le braccia il più possibile vicino al corpo.

*Bastoni:*

I bastoni sono presi sotto le ascelle; questa posizione non deve però causare contrazioni.

*Posizione degli sci:*

Larghezza delle anche, gli sci devono sempre «sposare» la neve.

*Gli errori più frequenti nella posizione di discesa*

Il tronco è troppo rad-drizzato: ne consegue un aumento della resistenza dell'aria e un modo di sciare troppo contratto.



Posizione degli sci troppo chiusa: la condotta degli sci ben piatti sulla neve non è più possibile. Lo sciatore si trova allora sugli spigoli esterni.

Gambe ad X: gli sci non sono più piatti sulla neve (spigolo interno).



## 2. La metodologia

### 2.1. La progressione metodologica nello sci libero

#### 2.1.1. La progressione per la curva di competizione

- Curva partendo dalla linea della maggiore pendenza. L'inizio avviene per anticipazione del tronco.  
Attenzione: al termine della curva, riprendere la posizione corretta di discesa trasversale.
- Pendio non troppo ripido, regolare. All'inizio, leggera discesa trasversale. Iniziare la curva mediante una discesa trasversale più pronunciata.
- Lo stesso esercizio, ma terminare mediante una discesa trasversale più pronunciata.
- Aumentare le difficoltà con il terreno e con la neve.
- Eseguire parecchie curve. Tra ogni curva, compiere una trasversale.
- Curve in serie, nessuna trasversale tra le curve. La fase finale della prima curva serve da fase iniziale per la curva seguente.
- Aumentare le difficoltà con il terreno e con la neve.

#### 2.1.2. La progressione per la curva «a pedalo»

- Pendio non troppo ripido. Brevi e rapidi passi girevoli per aumentare la mobilità.
- Curva partendo dalla linea della maggiore pendenza. Movimento di «pedalo» alla fine della curva. Lo sci esterno è ricondotto e la discesa continua in posizione trasversale corretta.
- Discesa «a ghirlanda» con movimento di «pedalo» nella nuova linea trasversale.
- Pendio non troppo ripido, regolare. Curva a valle, seguita dal movimento di «pedalo» nella nuova trasversale.  
Al termine della curva, la fase di slittamento è interrotta mediante lo spostamento del peso del corpo sullo sci a monte. Ricondurre immediatamente lo sci a valle e ricaricarlo di nuovo.
- Curve «pedalate». La fase finale della curva serve nel medesimo tempo da inizio alla curva seguente.
- Aumentare le difficoltà con il terreno (pista accidentata) e con curve molto strette, (fino alle curve corte).

#### 2.1.3. La progressione per la tecnica per propulsione («JET»)

- Discesa in linea diretta. Dalla posizione molto avanzata delle ginocchia, spingere in avanti gli sci mediante un movimento vivo della parte inferiore della gamba.
- Dalla linea diretta, effettuare un cristiana e terminare mediante una propulsione degli sci nella nuova direzione.
- Discesa in trasversale. Curva di competizione a valle, con fase finale di propulsione degli sci.
- Curve in serie con propulsione degli sci al termine di ogni curva.  
La fase finale di ogni curva costituisce la fase iniziale della curva seguente.
- Aumentare la difficoltà cambiando la neve e il terreno.

#### 2.1.4. Procedimenti d'insegnamento per la posizione di discesa Difficoltà principale: abituarsi alla velocità

- Sul posto: prendere la corretta posizione «ad uovo».
- Pendio non troppo ripido, regolare: discesa in posizione «ad uovo».
- Pendio non troppo ripido, regolare: posizione «ad uovo» - posizione normale, alternativamente.
- Aumento della velocità.
- Aumento della difficoltà del terreno.
- Discesa su dossi e avallamenti in posizione «ad uovo».
- Salto sul terreno (prima o sull'ostacolo).
- Discesa trasversale in posizione «ad uovo».
- Curve larghe in posizione «ad uovo».

### 2.2. Slalom: Introduzione e allenamento

#### 2.2.1. Introduzione allo slalom



Famigliarizzarsi con i bastoni dello slalom mediante la cosiddetta *foresta di bastoni*.

Ogni sciatore cerca:

- il proprio itinerario
- una traccia scorrevole
- una traccia con cambiamento di ritmo
- di eseguire il massimo di curve possibile
- di seguire una traccia imposta
- di seguire il suo camerata nella foresta di bastoni.

#### Slalom a un bastone

Verticali (controllo della velocità)



Seguito regolare di curve



Cambiamento di ritmo



### Introduzione allo slalom a due bastoni (porte)



Slalom a un bastone. Dopo una o due discese, modificazione in slalom a due bastoni.

### Allenamento delle diverse combinazioni di porte

#### Compimento di piccoli slalom

#### 2.2.2. Diverse forme d'allenamento per lo slalom

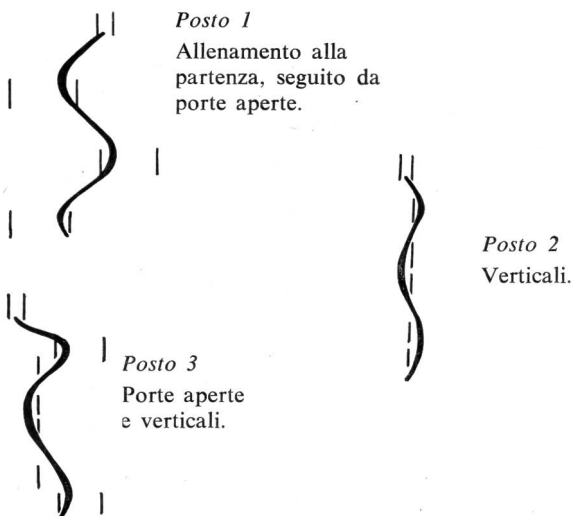
Lo scopo di ogni organizzazione d'allenamento è:

- approfittare nel migliore dei modi del tempo e del terreno
- intensificare il più possibile l'allenamento
- creare le migliori possibilità di correzione
- cercare la migliore condizione di lavoro per l'allenatore
- educare gli attivi all'indipendenza.

Oltre alla maniera d'allenamento abituale, disponiamo ancora delle seguenti forme di insegnamento:

#### Insegnamento suddiviso

La classe è divisa in gruppi. Ogni gruppo comincia ad una stazione. Dopo un certo tempo, le stazioni sono intercambrate. Si ottiene così un insegnamento intenso e variato.



### L'allenamento graduato

Questa forma d'allenamento conviene particolarmente quando l'allenamento è seguito da competitori di capacità diverse. Vengono preparate diverse piste, con diversi gradi di difficoltà. Tutti i partecipanti cominciano sulla pista più facile. Chi è riuscito a compiere la prima pista con sicurezza, passa alla seguente. In questo modo, ogni partecipante scia sulla pista più adatta alle sue capacità.

Soluzione ideale per l'allenamento di club.

#### Pista 1

Facile



#### Pista 2

Difficoltà media

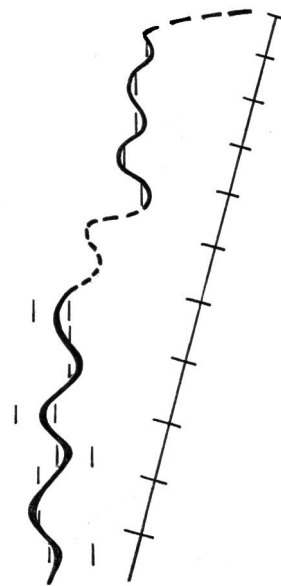


#### Pista 3

Difficile



### Lo slalom ad intervalli



Su una pista che dispone uno sci-lift, vengono preparati parecchi slalom. Le porte sono passate al massimo della potenza. Nella discesa libera, lo sciatore può poi recuperare. Nel percorso che separa ogni slalom, lo sciatore cur-

va liberamente e profitta per decontrarsi e per recuperare. Questa forma d'allenamento sviluppa la resistenza e la forza di concentrazione e permette di approfittare di un lungo sci-lift per l'allenamento allo slalom.

## 2.3. Slalom gigante: introduzione e allenamento

### 2.3.1. Introduzione allo slalom gigante

Discesa libera su un pendio con grandi curve

Gli allievi seguono una pista prescritta

Girare a punti fissi (marcare la pista, alberi, ecc.).



Slalom gigante ad un bastone



Introduzione al cambiamento di ritmo

### 2.3.2. Forme d'allenamento per lo slalom gigante

Per lo slalom gigante si possono applicare forme d'allenamento simili a quelle dello slalom.

Per l'allenamento dello slalom gigante, bisogna pure applicare le forme d'allenamento competitivo (si veda 3.3.).

## 2.4. Discesa: introduzione e allenamento

### 2.4.1. Introduzione alla discesa

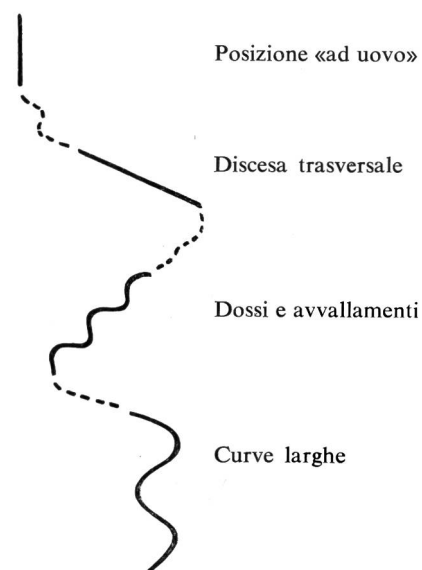
- Familiarizzarsi con la velocità. All'inizio, scegliere terreni facili; poi, aumentare la velocità.
- Aumento graduale delle difficoltà del terreno.
- Sciare su terreno diversamente conformato, a piena velocità. Dunque, «ad uovo», trasversale, salti sul terreno, curve lunghe, ecc.

### 2.4.2. Forme d'allenamento per la discesa

L'allenamento per frazioni di terreno

Questa forma di allenamento conviene particolarmente per i giovani sciatori. Le frazioni di terreno devono essere scelte in modo che esse presentino di volta in volta un solo compito. Compire una frazione in posizione «ad uovo», poi sciare su un percorso di decontrazione, compiere una discesa laterale, poi di nuovo decontrazione, ecc.

Questa forma d'allenamento ha il vantaggio seguente: lo sciatore non deve concentrarsi che su di un solo compito preciso durante il percorso di prestazione. Tra le fasi di prestazione, lo sciatore può quindi recuperare.



### L'allenamento della discesa ad intervalli

Un percorso di discesa è diviso in percorsi di prestazione e in percorsi di recupero. Così, lo sciatore ha la possibilità di recuperare dopo ogni sforzo. Questa forma d'allenamento è particolarmente raccomandabile all'inizio dell'allenamento stesso. Più l'allenamento progredisce, più i percorsi di recupero di-

ventano corti; in seguito, tutta la discesa è compiuta come in competizione.



#### L'allenamento a due

Quando buoni sciatori partecipano all'allenamento, esiste la possibilità di farli procedere ognuno davanti ad uno junior. Il giovane può così imparare enormemente per quanto concerne la scelta della linea da percorrere e il dosaggio della velocità. Questa forma d'allenamento comportando molti rischi, essa non è raccomandata che su pendii relativamente facili e solamente con ottimi sciatori.

### 3. Le forme di perfezionamento

Le forme di perfezionamento devono aiutarci a metter in pratica le esigenze richieste ad uno sciatore di competizione e a migliorare le sue qualità specifiche. La mobilità, l'agilità e la reazione sono certo messe in esercizio in occasione di ogni allenamento sugli sci. Ma per soddisfare le grandi esigenze dello sport di alta competizione, si è obbligati a ricercare forme d'allenamento particolari. Uno «sprinter», per esempio, non raggiungerà mai la classe mondiale non facendo altro che ripetere la sua distanza di competizione. Egli dovrà quindi lavorare più sistematicamente ogni dettaglio, come la partenza, la respirazione, il movimento delle braccia, la posa dei piedi, ecc.

L'istruzione diventa più difficile. L'allenatore può aiutare i suoi allievi, nell'apprendimento o nel perfezionamento d'una tecnica, mediante forme metodologiche progressive e mediane le sue correzioni. Ha però pure la possibilità di provocare o forzare l'esercizio di taluni movimenti mediante una pista fissata nel terreno con giudizio. Inoltre, queste forme di perfezionamento permettono di rendere il lavoro più interessante e variato.

#### 3.1. La pista ondulata

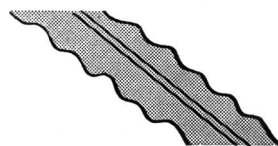
Nella tecnica attuale di competizione, le gambe hanno una parte molto importante: esse devono ricevere o ammortizzare le forze agenti sul corpo dal basso verso l'alto, il tronco dovendo restare il più possibile immobile.

È quindi chiaro che bisogna esercitare particolarmente l'elasticità delle gambe. A questo scopo utilizziamo i dossi e gli avvallamenti presentati da tutte le piste di sci. Purtroppo, queste sono troppo irregolari per i nostri bisogni iniziali.

Con la pala, possiamo rapidamente costruire una pista ondulata conveniente ai nostri bisogni. Su di un pendio non troppo ripido, stabiliamo un minimo di 5-6 dossi: 60-80 cm di altezza, fino a 10 m di larghezza, e distanti circa 4 m.

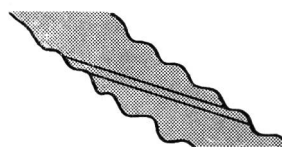
Una serie di esercizi sono possibili per migliorare l'elasticità delle gambe. La pista ondulata esige dallo sciatore un modo di sciare molto sciolto e agile. Chi passa i dossi con le gambe rigide avrà immediatamente la ricevuta a proposito del suo errore.

La varietà degli esercizi è molto estesa: i disegni seguenti non mostrano che alcune possibilità e possono suggerircene molte altre.



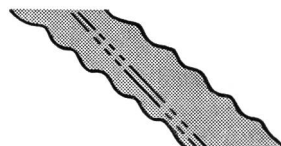
Diversi esercizi per la discesa nella linea della maggiore pendenza.

Scopo: Il tronco resta il più possibile passivo durante la discesa.



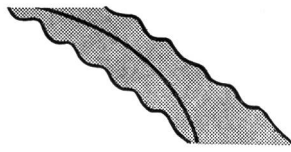
Diversi esercizi per la discesa trasversale.

Scopo: Il tronco resta passivo; deve avvenire una corretta ripartizione del peso del corpo sugli sci.



Salti nel terreno:

Scopo: Fasi di volo tranquilla e atterraggio corretto.



Curve accelerate sui dossi.

Scopo: discesa senza gesti grandi ed inutili; gli sci non devono perdere il contatto con la neve.



Parecchie curve sulla pista ondulata. Le curve devono essere iniziate sul dosso.

Scopo: discesa elastica, calma.



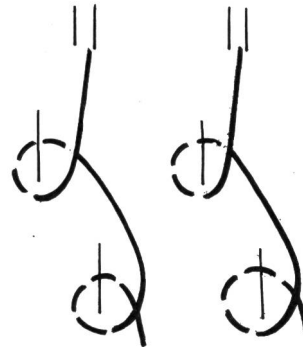
Curve corte. Iniziare ogni curva sui dossi.

Scopo: Cercare di passare da una curva all'altra mediante dolci movimenti delle ginocchia.

*Girare attorno ai bastoni dello slalom*



Discesa e corsa attorno a due e tre bastoni.



Lo stesso esercizio ma sotto forma di competizione. (Due sciatori partono nello stesso tempo).

### 3.2. Perfezionamento della mobilità e della reazione mediante bastoni per lo slalom

Oltre ad una tecnica perfetta, lo slalomista di competizione deve disporre di ottime agilità e abilità, nonché di una eccellente capacità di reazione. Mediante l'allenamento egli migliora costantemente la sua tecnica. Ma presta abbastanza attenzione alla sua mobilità e al suo potere di reazione?

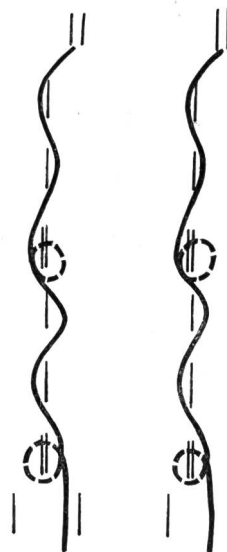
Questi due fattori sono di importanza determinante; il loro perfezionamento specifico dovrebbe figurare in ogni seduta d'allenamento.

In merito agli esercizi indicati in seguito, si può dire che essi non esigono soltanto mobilità e reazione, ma che rendono più piacevole l'allenamento, alleggerendone la severità.

#### *Esercizi con bastoni da slalom*

Questi esercizi convengono particolarmente per perfezionare la mobilità e la reazione. Inoltre essi rendono più piacevole l'allenamento. Dal momento che gli atleti si mettono in moto, questi esercizi possono essere eseguiti come preparazione all'allenamento vero e proprio dello slalom.

*Girare attorno ad un bastone da slalom durante uno slalom*



Scopo dell'esercizio: perfezionamento della mobilità e del cambiamento di ritmo.



### 3.3. Forme d'allenamento competitivo

Le esigenze di un allenamento competitivo non sono nuove. Durante l'allenamento, l'atleta deve essere sottoposto alle condizioni tipiche della competizione.

Sempre correre contro il cronometro non deve costituire la unica soluzione per porsi in un reale ambiente di competizione. Il confronto diretto con i camerati è ben più interessante. In questo sistema d'allenamento, lo sciatore raggiunge la sua potenza massima; l'allenamento stesso è, malgrado tutto, intenso e variato.

#### Miglioramento della reazione mediante due verticali parallele

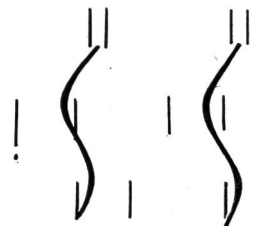
Al segnale dell'allenatore, lo sciatore passa dalla verticale di sinistra a quella di destra e viceversa. Questo esercizio sviluppa in modo divertente la capacità di reazione e la mobilità. Più lungo è il percorso, più grande è il piacere.



Esercizio di reazione sul percorso dello slalom

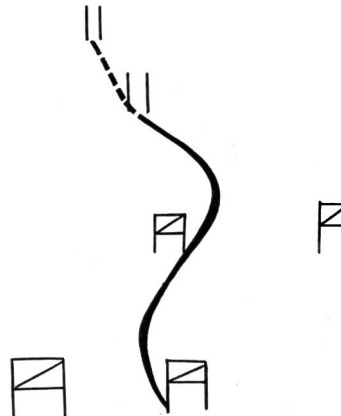
#### Lo slalom parallelo

Vengono preparate due piste identiche. Due sciatori prendono simultaneamente la partenza e lottano l'uno contro l'altro.



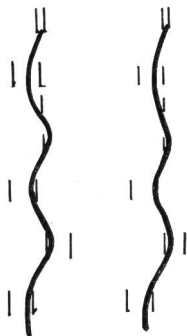
#### Corsa ad inseguimento

Il primo sciatore ha un piccolo vantaggio sul secondo. Questi si sforza di raggiungerlo. Dopo un passaggio, i compiti vengono invertiti. Questa forma d'allenamento conviene particolarmente per lo slalom gigante.





*Partenze sotto forma di competizione*



Due o più punti di partenza vengono preparati l'uno di fianco all'altro. Due o più sciatori prendono la partenza nello stesso tempo; ognuno cerca di essere il più rapido.

*Corsa contro il proprio tempo*

In un primo passaggio, il tempo realizzato da uno sciatore è cronometrato. Nei percorsi seguenti, ogni sciatore si sforza di migliorare il proprio tempo.

#### 4. Conclusione

Il lavoro dell'allenatore non s'impura soltanto mediante la teoria. Essa costituisce certamente una buona base, ma la sua applicazione non vale e non è assimilata che grazie al lavoro pratico. Nella nostra trattazione, abbiamo descritto diverse forme metodologiche progressive e diverse possibilità d'allenamento. Esse non devono ad ogni modo restare che suggestioni per incitare ogni allenatore a trovarne altre. Il compito dell'allenatore consisterà sempre nella ricerca di nuovi esercizi, adatti ai suoi allievi e alle condizioni esterne. Questo compito presuppone grande esperienza; essa si rinnova e si arricchisce costantemente mediante il lavoro.



**DUL-X** massaggio

SONNENTHUR Sport

**giova nei traumi da sport**

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



# Per essere in forma

nella vita quotidiana e nello sport è necessaria un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è quello che ci vuole.

L'Ovomaltine gode di una grande fiducia in tutto il mondo visto che,

- grazie alla ricerca scientifica
- grazie alle materie prime di alto valore
- grazie alla composizione equilibrata
- grazie all'accurato processo di fabbricazione

L'Ovomaltine tiene il passo con i più recenti ritrovati fisiologico-alimentari.

Fate anche voi come i campioni e bevete ogni giorno l'

# OVOMALTINE

**WANDER**

rende più efficienti