

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	31 (1974)
Heft:	12
 Artikel:	Agilità sugli sci
Autor:	Gursky, Jan / Kolb, Christof
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000834

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: 21.02.2026

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

Agilità sugli sci

Jan Gursky / Christof Kolb

Nel quadro di G+S, lo sci sportivo non è inteso né indirizzato verso l'alta competizione, bensì sfrutta quest'ultima per fornire ai giovani un'adeguata formazione in questa disciplina. Sciare, e non solo in competizione, richiede dallo sportivo innanzitutto un'eccellente padronanza del proprio corpo, elasticità, buon senso dell'equilibrio, resistenza, controllo della velocità e un'eccellente condizione. Cerchiamo ora di analizzare con precisione la padronanza del corpo, l'agilità sugli sci. Fra le capacità fisiche, l'agilità occupa una posizione particolare. Essa dipende in un certo qual modo dalle altre capacità fisiche, è però strettamente legata anche alla mobilità ed è quindi, in modo rilevante, di complessa natura (Harre).

Più la riserva di riflessi condizionati è grande, più grande sarà la libertà, controllata, di movimento dello sportivo, più facilmente si adeguerà a nuove forme di movimento e meglio affronterà le situazioni in continuo cambiamento; in breve, più grande sarà la sua agilità (Zaciorskij).

Con agilità s'intende pure fra l'altro la padronanza della complicata coordinazione dei movimenti e la capacità di far fronte velocemente e nel giusto modo alle diverse situazioni (Hirz).

Osservando il comportamento di un competitore di punta durante uno slalom si possono scoprire ripetuti movimenti che si contrappongono alla forma finale ricercata nell'insegnamento. In gara, lo sciatore deve sovente ricorrere a mezzi che pur essendo parte del suo bagaglio di conoscenze possono essere utilizzati funzionalmente solo in determinate situazioni di gara.

Spesso un energico colpo di bastone costituisce l'ultima salvezza per evitare una caduta. Se però ogni curva viene effettuata con un impegno di bastone accentuato, ciò risulterà elemento di disturbo nell'insieme del modo di sciare. Un identico effetto potrebbero avere, per esempio, il caricare uno sci, stare su uno solo sci, assumere una posizione arretrata.

Con lo slalom si può benissimo perfezionare l'agilità (cambiamento di ritmo, movimenti di riflesso, situazioni in continuo cambiamento) occorre però evitare un allenamento esagerato e unilaterale degli stessi movimenti attorno ai picchetti dello slalom. Il pericolo è costituito da un possibile irrigidimento di una determinata successione di movimenti. Viene consigliato di cambiare spesso terreno e tipo di neve.

I seguenti esercizi, che servono per sciare in modo sportivo, possono essere molto bene inseriti durante discese su pista e rendono più vivace l'allenamento e l'insegnamento dello sci.

Esercizi su terreno piano

(pendio circa 20°)

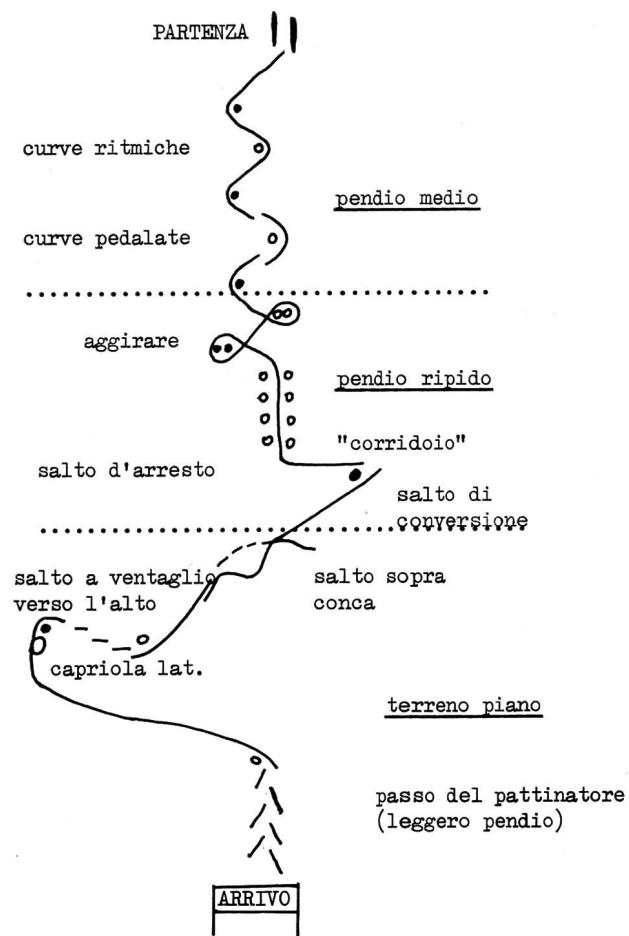
nello «schuss»: posizione di discesa

- veloci cambiamenti della posizione avanzata e arretrata, stessa cosa su uno sci
- alternare posizione raggruppata e posizione eretta — peso del corpo solo su uno sci
- passare da una traccia a un'altra
- salti con spostamento del peso del corpo — sedersi sulla coda degli sci e rialzarsi — salti di disimpegno — dossi e conche, passo del pattinatore e passi a ventaglio verso l'alto e verso il basso, «charleston» e altro.

Esercizi su pendio medio

(circa 25°)

Cambiamento di ritmo nelle curve con diverse varianti (per es. lungo - corto - corto - corto - lungo - lungo). Questa e diverse altre forme con e senza impegno dei bastoni — in posizione avanzata o arretrata, raggruppati con presa mediana dei bastoni — su uno sci ecc. «Schuss» su terreno ondulato, piccoli salti e alzare le ginocchia verso il petto, stacco da una conca, saltare sopra un dosso e atterrare nella prossima conca — salto divaricato sopra rottura di pendio, salti leggeri sopra rottura di pendio con cambiamento di direzione, raggio corto con e senza impegno dei bastoni, variare ritmo e ampiezza, raggio corto su uno sci, passo a ventaglio per salire, tutte le forme pedalate alternate e altro.



Esercizi su pendio ripido

(fino a 35°)

Sciare veloci su dossi, conche, pista gibbosa — su uno sci — in posizione avanzata e arretrata, dalla stazione con cambiamenti di direzione di 180° con numerosi salti di cambiamento di direzione in rapida successione, curvare in posizione arretrata sollevando le punte degli sci (buona preparazione per sciare nella neve friabile) — salto anti-

cipato alzando le ginocchia al petto — alzando un solo ginocchio — con gli sci paralleli al terreno o le punte inclinate in avanti — curvando — salto con cambiamento di direzione — salto anticipato con cambiamento di direzione e atterraggio sullo sci interno o esterno alla curva, raggio estremamente corto con vigorosa spinta delle code degli sci e impegno accentuato dei bastoni su pista dura — discesa in linea retta fra dossi, estensione rapida con messa in trasversale degli sci alternando destra e sinistra, esercizi di slittamento di fianco e altro.

Questi esercizi di movimento sono da inserire in modo giusto nell'allenamento. Vengono così perfezionati gli elementi indispensabili dello sci sportivo, e cioè: il cambiamento di direzione, l'accelerazione, il frenaggio e l'agilità di reazione sugli sci.

Gli esercizi metodologici introduttivi e d'allenamento dello slalom figurano nella letteratura specializzata (alcuni documenti si trovano anche nel manuale del monitor).

È tuttavia molto utile, anche durante l'allenamento con picchetti di slalom, effettuare gli esercizi di agilità menzionati sopra.

Ecco alcuni esempi:

perfezionamento di un modo d'esecuzione con picchetti di slalom disposti regolarmente. Tutto quanto con: tecnica OK — curva a propulsione — curva pedalata — passo saltato — «cramponage» sullo sci esterno e su quello interno — su uno sci — (eventualmente togliere l'altro) — torsione — curva «Fuzzi» utilizzando un solo bastone — con i due bastoni — slalom con slittamento laterale — slalom «walzer».

Per migliorare la padronanza del salto anticipato si può disporre lo slalom a un picchetto in modo tale che ogni sciatore sia obbligato a distendersi partendo da un dosso, passare sopra una conca e atterrare dietro il secondo dosso nella nuova direzione di discesa. Tutti questi compiti devono essere eseguiti in un certo ordine metodologico, per esempio: la parte piana che segue la partenza con passo del pattinatore — tecnica OK — tecnica OK — pedalata — pedalata — «cramponage» — impegno dei due bastoni — contro-curva ecc. secondo la scelta del terreno. I differenti compiti possono essere esercitati anche sotto forma di un percorso (vedi schizzo).

Questa serie di esercizi rende possibile l'organizzazione di un allenamento dello sci sportivo che riunisce tutte le classi di prestazione. Propone compiti e tiene conto dell'allenamento con picchetto di slalom.

Per quanto concerne l'esecuzione delle differenti tecniche di curva, troveremo sciatori che rappresentano il tipo di «scivolatore», degli adepti alla «pedalata» e dell'«accelerazione». Ogni tecnica presenta vantaggi e inconvenienti. Ogni tipo di sciatore mostra le sue capacità o le sue debolezze in situazioni particolari. Per evitare l'ostinazione in uno «stile», la conseguenza metodologica indica che l'insegnante deve allenare tutte le tecniche uniformemente, in particolare durante il lavoro con i giovani.

Così non si limita la conoscenza dello sci solamente alla maniera naturale e adeguata ai giovani, bensì si fornisce agli allievi, in pari tempo, il sentimento di prender fiducia con gli elementi della competizione. Si fornisce loro una maggiore fiducia e più sicurezza nello sport dello sci.

Incidenti di sci in G+S

Il soddisfacente sviluppo e incremento dei corsi di disciplina sportiva di sci alpino ha il suo rovescio della medaglia. Se nel 1972 si sono registrati 742 incidenti sciatori, per i quali l'assicurazione militare ha dovuto versare oltre mezzo milione di franchi, nel 1973 essi sono stati 1682 (+126,7%) per un costo totale di Fr. 1 061 151.— (+108%). Considerato che l'aumento degli altri casi coperti dall'Assicurazione militare è del 7,2% (per la spesa: +14,1%),

appare chiaro che lo sci sta diventando un sovraccarico all'interno del movimento G+S.

L'Assicurazione militare e i responsabili di G+S, evitando per ora l'applicazione di misure drastiche, si appellano a tutti i responsabili affinché facciano il possibile per contenere gli incidenti sciatori. Inutile ricordare ai monitori di effettuare la messa in moto (il riscaldamento della muscolatura) prima di effettuare le discese con la classe e di tener sempre presente il livello di capacità degli allievi.

Piccoli sciatori in pericolo

Statistiche mediche concernenti le stazioni sportive invernali indicano che lo sci comporta pericoli anche per i bambini. Nella zona di Davos/Klosters i bambini fra i 6 e 14 anni costituiscono appena il 20% dell'insieme degli sciatori; sono però presenti nella misura del 35% tra i feriti in seguito a incidenti sciatori. Nella clinica universitaria di Innsbruck, dove negli ultimi cinque anni sono state curate 10 000 ferite da sci, essi rappresentano il 25% del totale dei feriti. Anche a Garmisch-Partenkirchen si calcola che circa un terzo dei feriti per incidente con gli sci siano bambini. Le ferite tipiche dei bambini sono di altro genere di quelle riscontrate sugli adulti. I chirurghi di Innsbruck hanno per esempio assodato che le fratture del-

le ossa degli adulti rappresentano il 30-35% dell'insieme delle ferite dovute allo sci, per i bambini questa cifra supera il 70%.

Poiché lo scheletro di un bambino non è ancora così stabile quanto quello di un adulto, ciò che però non riduce gli effetti delle forze fisiche sul bambino, gli attacchi di sicurezza devono quindi lavorare in modo ancor più preciso per i bambini che non per gli adulti. Purtroppo l'industria fabbrica attualmente ancor troppo pochi attacchi di sicurezza per bambini che soddisfino a tutte le esigenze. Acquistando l'equipaggiamento di sci, i genitori dovrebbero accertarsi della presenza sugli attacchi del marchio di controllo dell'Ufficio per la prevenzione degli incidenti (Upi). S&I