La curva parallela

Autor(en): **Sudan, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000420

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La curva parallela

di Jean-Pierre Sudan

Sembra che la curva parallela rappresenti l'interesse principale della tecnica attuale. Osserviamo un competitore sciare liberamente; esegue delle curve parallele con molta facilità, perché sente i movimenti di pedalata e di bilancia, conduce perfettamente i cambiamenti di direzione.
Abbiamo scelto di paragonare le due forme di stacco seguenti:

a) curva parallela per estensione – bilancia – rotazione
b) curva parallela per bilancia – flessione – contro-rotazione

Il testo e le foto che seguono dovrebbero permettere di capire meglio alcuni movimenti e di paragonare le due curve.

Estensione – bilancia – rotazione

Esercizi d'introduzione

A1 ripetere la curva con apertura a monte, poi diminuire e sopprimere la fase di apertura

A2 con un'estensione pronunciata, staccare le curve parallele in traccia aperta

A3 avvicinare progressivamente i 2 sci

Flessione – bilancia – contro-rotazione

Esercizi d'introduzione

B1 discesa in diagonale a traccia aperta, posizione alta, riportare il peso del corpo sullo sci a monte, poi ritornare nella posizione iniziale (ripetere)

B2 linea di pendio, alzare leggermente uno sci e bilanciare verso l'interno della curva con simultanea flessione – contro-rotazione, eseguire la curva a una velocità assai elevata (con e senza l'impiego del bastone)

B3 Nella discesa in diagonale, per preparare bene lo stacco della curva, pedalare sullo sci a monte

Le 4 fasi della curva

Preparazione

flessione delle gambe e impiego del bastone

Stacco

estensione delle gambe bilancia – rotazione (passaggio del peso del corpo sullo/contro lo sci interno)

Curva parallela per estensione – bilancia – rotazione

Discesa in diagonale con gli sci uniti, flettere le gambe, appoggiare il bastone interno verticalmente, staccare la curva *per estensione – rotazione* (estensione in avanti, bilancia – rotazione) con pressione sullo/contro lo sci esterno; flessione - contro-rotazione, condurre la curva con una pressione rotativa contro lo sci esterno.

Condotta

flessione – contro-rotazione con pressione rotativa contro lo sci interno

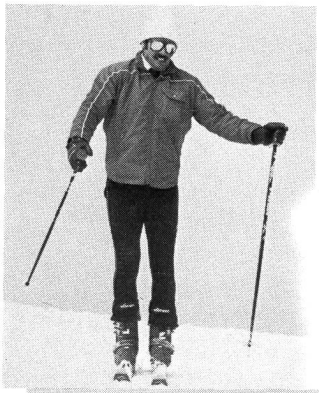
Fine della curva

ripresa della discesa in diagonale

Le 4 fasi della curva

Preparazione

estensione delle gambe, peso del corpo sullo sci a monte



Stacco

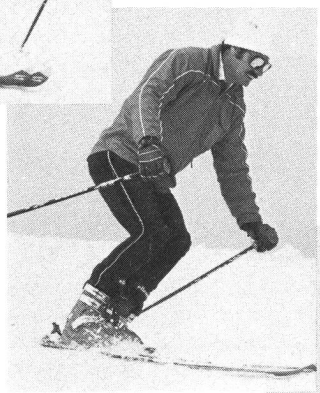
bilancia – flessione delle gambe (in modo particolare la gamba esterna) contro-rotazione

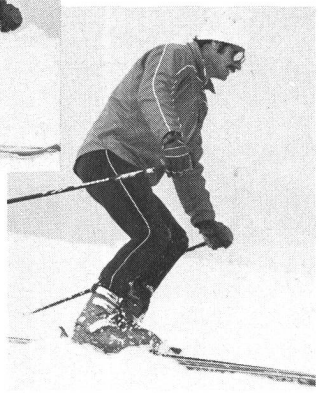
Curva parallela per bilancia – flessione – contro-rotazione

Discesa in diagonale, posizione alta, peso del corpo sullo sci a monte, staccare la curva con un movimento di bilancia verso l'interno della stessa, breve flessione delle gambe e contro-rotazione (bilancia – flessione – contro-rotazione), condurre la curva con una pressione rotativa.
4 fasi della curva:

Condotta

pressione rotativa contro lo sci esterno





Fine della curva

ripresa della discesa in diagonale

A		B	
Difficoltà	**Correzioni**	**Difficoltà**	**Correzioni**
Stacco con giro simultaneo dei 2 sci.	Spinta marcata con 2 gambe per l'estensione – rotazione (eventualmente saltando).	Passare al movimento di flessione come meccanismo di stacco.	Fermi su un dosso, flessione rapida delle articolazioni.
Condotta naturale con gli sci avvicinati.	Alternare la condotta con gli sci uniti e avvicinati.		
Movimento di bilancia all'interno della curva.	Alzare lo sci interno. Impiegare il bastone interno abbastanza lontano verso valle.	Dopo lo stacco restare in flessione – contro-rotazione (pressione rotativa).	Finire la curva in equilibrio sullo sci esterno (sci interno alzato) senza aiutarsi con il bastone).
Flessione – contro-rotazione efficace dopo lo stacco.	Spinta volontaria delle ginocchia e delle anche verso l'interno della curva con flessione simultanea del busto verso valle (angolazione).	Avere il peso sulla gamba a monte e staccare con bilancia – flessione.	Esagerare la posizione alta, prolungare la discesa in diagonale per sentir meglio l'alleggerimento dello sci a monte e con la flessione impiegare il bastone interno abbastanza lontano verso valle per facilitare la bilancia (alzare anche lo sci interno).

Errori

Non è raro vedere uno sciatore preparare la curva parallela portando la spalla a valle-in avanti e l'altra indietro. Si constata questo errore soprattutto nella curva parallela per flessione-estensione.

Questo primo errore porta inevitabilmente a compierne un secondo: la rotazione. In questo caso lo sciatore stacca la curva unicamente con il tronco.

Alla fine della curva invece d'avere un'accelerazione avremo una decelerazione (slittamento laterale): risultato di una rotazione. Sovente si ha anche la mancanza totale della contro-rotazione e di conseguenza l'impossibilità d'esercitare la pressione rotativa contro lo sci esterno.

Queste due forme di curve:

- corrispondono alle stesse classi d'insegnamento
- si eseguono con gli sci paralleli: in traccia aperta o chiusa
- il bastone è un sussidio
- comportano le 4 normali fasi

Estensione – bilancia – rotazione	**Flessione – bilancia – contro-rotazione**
Preparazione bassa, peso del corpo sullo sci a valle, staccare la curva per estensione delle gambe – bilancia – rotazione.	Preparazione alta, peso del corpo sullo sci a monte, staccare la curva per flessione delle gambe (principalmente quella esterna) bilancia – contro-rotazione.
Nuova flessione – contro-rotazione (pressione rotativa).	Si è già in pressione rotativa.
Richiede molto movimento. Scopo per lo sciatore medio.	È una curva economica, più rapida, sportiva; si adatta ai giovani ed è un buon trampolino di lancio per la tecnica di competizione.

Applicazione

Sci di regola perpendicolari alla linea di pendio.	Sci più vicini alla linea di pendio.
Velocità da debole a media.	Velocità da media a elevata (a debole velocità anche nei dossi, forma elementare flessione – rotazione).
Condizioni difficili.	Piste sgombre e di media pendenza.

Progressione

Corto raggio.	Corto raggio, forma elementare della pedalata di competizione.

Variante:

nei dossi: flessione – rotazione (tecnica OK). In neve alta: propulsione – rotazione.

Applicando queste curve secondo le attitudini personali, le condizioni della neve, il terreno, lo sci diventa più attraente e più efficace.