Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 11

Artikel: Tecnica della partenza

Autor: Vannini, Carlotta

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000366

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: 10.12.2025

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

Tecnica della partenza

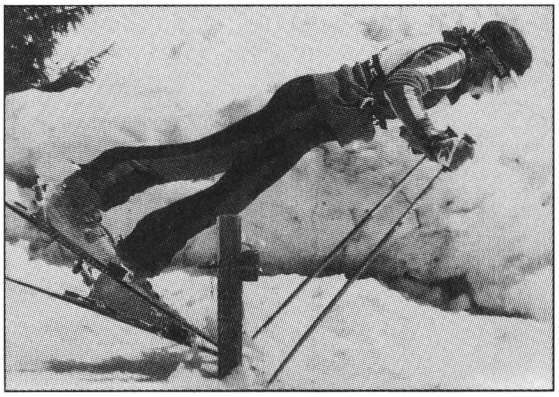
di Carlotta Vannini

Spesso, all'arrivo, solo pochi centesimi di secondo separano il primo atleta dal secondo (dal terzo, ecc.). La causa di questo minimo scarto potrebbe risalire all'esecuzione corretta o meno della partenza!

Il padroneggiare una buona tecnica di partenza dà fiducia all'atleta per la gara!

Le fasi della partenza

Fase di preparazione fig. 1



Fase di slancio fig. 2

Fase di scivolamento fig. 3

Partenza-salto

Questa tecnica di partenza esige una buona coordinazione da parte dello sciatore.
Nella fase di preparazione si flettono le gambe e si fissano bene i bastoni davanti al portello di partenza (vedi fig. 1).
Da questa posizione, si lancia una gamba indietro con conseguente estensione delle due gambe e si spinge in avanti-in alto appoggiandosi fortemente sui bastoni (vedi fig. 2). Grazie all'alta traiettoria, lo scarpone apre il portello più tardi possibile, mentre il corpo teso in posizione avanzata, appoggiato sui bastoni, si trova già davanti al portello stesso.
In seguito si spinge energicamente con i bastoni e si eseguono 2 o 3 passi del pattinatore (al massimo). Si continua a spingere con ambedue i bastoni cercando di tenere gli sci paralleli (fig. 3). Infatti, se si eseguono molti passi del pattinatore, soprattutto i giovani, si esce dalla linea più diretta e oltre a perdere tempo si rischia di perdere l'equilibrio.

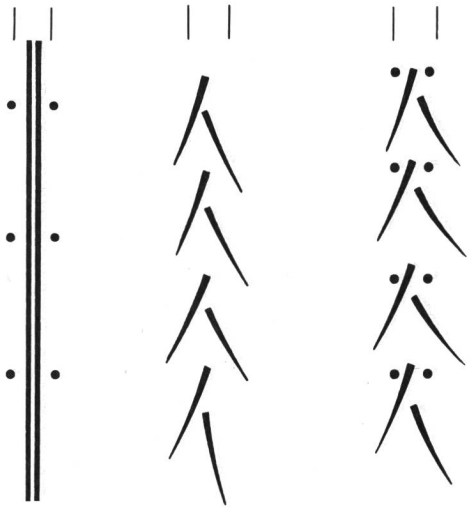
Esercizi per l'apprendimento e il miglioramento della tecnica della partenza

Già nel periodo della preparazione fisica estiva si possono eseguire movimenti analoghi. Incoraggiare gli atleti a *concentrarsi* molto, prima d'effettuare la partenza!

- durante un'uscita nel bosco premunirsi dei bastoni di sci (si può simulare l'esercizio anche prendendo due bastoni trovati nel bosco) e riprodurre il movimento della partenza. Organizzare delle staffette;
- insistere su vari esercizi di coordinazione.

Esercizi sulla neve:

- su un terreno piatto: spingersi con i due bastoni per un breve tratto (perché non fare un po' di sci di fondo?);
- su un terreno piatto: passo del pattinatore per un breve tratto (senza la spinta dei bastoni). Si possono organizzare delle staffette (ill. a);



a) b) c)

- su un terreno piatto: combinare il passo del pattinatore spingendosi con i due bastoni (ill. b);
- idem, ma su un terreno leggermente in salita. Chi arriva prima a toccare quel paletto?
  Le partenze avvengono grazie ad un segnale acustico o visivo (ill. c);
- passare alla forma finale: dapprima su un terreno piatto indi sempre più ripido;
- eseguire le partenze in diverse direzioni e a differenti distanze dalla prima porta.

Suggerimenti metodologici

— mai fare un allenamento della partenza quando gli atleti sono stanchi
— raggiungere un'alta velocità iniziale fino al momento dell'apertura del portello
— evitare salti troppo alti e lunghi poiché nell'aria *non* si può accelerare; perciò iniziare il più presto possibile con la spinta con ambedue i bastoni
— quando ci si allena tra le porte prestare sempre molta attenzione ad una buona e corretta esecuzione della partenza.

Bibliografia

Starttechniken, Austria Ski 1/83, pag. 10