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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 12

Rubrik: La lezione

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: 31.07.2025

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

Sci acrobatico

Esempio di lezione per l'introduzione delle capacità motorie di base nei settori «Balletto/struttura» e «Salti»
di Pius Disler, membro della commissione sci G + S

Queste possibili forme s'insegnano all'inizio della lezione dedicata al tema corrispondente e dovrebbe permettere ai giovani d'imparare le caratteristiche principali di un movimento, prima di esercitare il singolo gesto acrobatico. Esercizi parziali o completi sono pure adatti quali forme di messa in moto prima di una lezione dal tema corrispondente.

Dal settore «Balletto/struttura», sull'esempio del «Walzer»

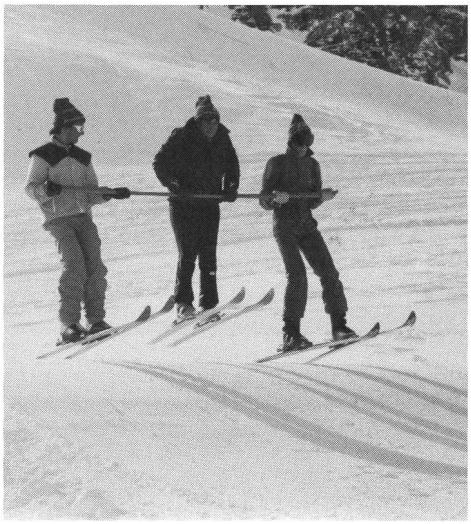
Terreno: leggero pendio, forme acrobatiche con sci lunghi, per esempio: forme di Walzer (rotazione 360°C)

Tecnica-Curva: posizione del corpo avanzata molto pronunciata fino alla linea di pendio, oltre posizione arretrata, con il sussidio dei bastoni rotazioni continue (forma iniziale con due partner con un picchetto in mano...)

Cosa raggiungere?	***Come strutturare l'insegnamento?***	***A cosa serve e come impiegarlo?***
Equilibrio: su uno-due sci, sciare a lungo, controllato, con compiti complementari. Confronto della funzione Struttura a partner	***Impostazione del problema:*** quanto posso sciare su uno sci, senza appoggiarmi all'altro piede? Slalom siamese, a coppie. Tutto il gruppo cerca di fare una discesa a coppie con un picchetto di slalom (su una gamba)	per imparare a controllare la velocità per appoggiarsi sempre meno all'altro per cadere sempre meno. Queste forme ci portano ad altri elementi e facoltà su un piede solo.
Cambio di carico cambiare sempre il peso da uno sci all'altro. Struttura a partner. Confronto in proprio	***A coppie:*** il lenta discesa, raccogliere a destra e sinistra degli oggetti e riporli per chi segue (automatizzazione!) Discesa in gruppo: al comando tutti cambiano piede (sinistra-destra-ambedue-sinistra...). Al comando: traccia larga/traccia stretta (esperienza reciproca). Passo a ventaglio in gruppo	per staccarsi dalla discesa con ambo i piedi e per sviluppare ulteriori elementi con lo stesso stacco per imparare la struttura a coppia/gruppo.
Rotazioni: cambiare a piacimento la direzione frontale del corpo. Confronto funzionale. Confronto in proprio. Struttura secondo intenzioni.	***Ognuno per conto proprio:*** sciare su dossi e girare con slancio delle braccia, solo quando il settore dell'attacco aderisce alla neve. Provare: rotazioni da fermo per saltare sul proprio asse (un terzo, mezzo, tre quarti...) ... in discesa lenta (mezzo, intero)	come forma di base per poter disporre della struttura variabile e poterla impiegare dappertutto per imparare rotazioni con compiti supplementari.

Esercitarsi in gruppo al campo di sci porta buoni risultati, dato che gli allievi applicano in modo veloce e positivo i confronti propri ed esterni quali forme di correzione.

Applicare quanto imparato significa anche provare movimenti conosciuti in nuove situazioni esterne (per esempio con partner). La pista ondulata è un mezzo d'allenamento molto efficace ed è semplice da creare.



In appoggio alla fase di volo possono lavorare contemporaneamente tre allievi a aiutarsi a vicenda (picchetto di slalom quale sussidio).

Dal settore «Salti», sull'esempio di «Salto divaricato»

Terreno: con conche e dossi, saltare/superare con salto, per esempio: salto divaricato

Tecnica: approccio: profonda preparazione del salto, pressione, tensione, divaricare, tensione, sciogliere, molleggiare all'impatto (forma iniziale con due compagni quale appoggio, da fermi senza sci)

Cosa raggiungere?	***Come strutturare l'insegnamento?***	***A cosa serve e come impiegarlo?***
Stacco: con abile pressione propulsiva superare strisce nel terreno. Confronto funzionale/Confronto in proprio ***Durata del volo/altezza:*** mantenere il corpo durante tutto il volo in posizione vantaggiosa di guida rispetto al terreno Confronto funzionale/Confronto esterno	Saltare sopra picchetti di slalom (con/senza sci). Saltare con stacchi regolari e irregolari con comando esterno «Sogniamo di saltare: stacco, fase aerea, atterraggio vissuti mentalemente. A coppie: piccoli salti con grossi contrasti (senza aiuti). Superare zone o dossi. Controllo in proprio	per raggiungere sufficiente altezza per gli elementi di salto per reagire sempre meglio al punto di salto dato per imparare a saltare sempre più in alto per controllare il volo con la muscolatura tesa per non aver paura dell'altezza del volo per salti più lunghi dei compagni per aumentare la sicurezza di salto
Atterraggio: dal volo, preparare ed eseguire un atterraggio adatto al terreno e con riguardo alle articolazioni Forme e struttura	***Impostazione del problema:*** vogliamo atterraggi morbidi e brutali (esperienza contrastante). Saltiamo in leggero slalom con gli occhi chiusi (sensi). Nei salti su dossi preparati, tutti devono atterrare in una determinata zona; salti non troppo lunghi (autocontrollo)	per risparmiare le articolazioni per imparare a continuare una scivolata sicura da ogni situazione di salto per atterrare più lontano dell'ultima volta per saltare senza pericolo □