

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 1

Artikel: Salto nordico con gli sci normali : varianti per la preparazione del salto nordico con gli sci

Autor: Ettlin, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999482>

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: 29.01.2026

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

Salto nordico con gli sci normali

Varianti per la preparazione del salto nordico con gli sci

di Hans Ettlin

traduzione: Ellade Corazza

Contenuti

Cosa

Posizione di partenza accovacciata

Come

Durante il riscaldamento portarsi a coppie nella posizione accovacciata

Discesa in traversata o discesa in linea di massima pendenza in posizione accovacciata

Discesa in posizione accovacciata con cambiamento del peso in avanti ed indietro

Discesa in posizione accovacciata portando il peso alternativamente sulla parte interna/esterna dello sci (le ginocchia fanno un movimento verso l'interno risp. verso l'esterno)

Discesa nella posizione accovacciata scivolando alternativamente sulla gamba sinistra e su quella destra

Obiettivo

Sentire la posizione del corpo

Prendere coscienza della posizione del corpo cercando di automatizzarla

Sentire la posizione esatta/le posizioni errate. Equilibrio

Sensibilità tattile. Sentire le posizioni errate

Equilibrio. Migliorare la capacità di scivolamento



Costruire la posizione accovacciata sotto lo sguardo attento del monitore.

Cosa

Stacco

Come

Durante il riscaldamento mettersi in posizione accovacciata e al segnale, saltare sopra i bastoni che si trovano per terra

Partendo dalla posizione accovacciata, inclinare il corpo lentamente in avanti (il compagno aiuta sostenendo a livello delle spalle)

Stesso esercizio del precedente ma con un impulso potente (portare le punte dei piedi verso l'alto e produrre un impulso che parte da tutto il piede)

Durante la discesa in traversata o in linea di massima pendenza, rialzare il corpo portandosi poi nuovamente in posizione ac-

Obiettivo

Concentrarsi sullo stacco

Prendere coscienza dell'impulso cercando di automatizzarlo

Utilizzare la forza. Il compagno ha la possibilità di correggere

Assuefazione durante la discesa delle due fasi, posizione di partenza-stacco. Impiego della forza sotto controllo



Preparare l'impulso sulla tavola del trampolino.

- covacciata. Ripetere più volte l'esercizio
- idem con impulso dinamico (sollevare le punte degli sci)
 - idem su segnale acustico del compagno
 - idem saltando sopra i paletti da slalom o i rami di abete posati per terra

Concentrarsi sullo stacco. Reazione ad un segnale acustico. Reazione ad uno stimolo visivo

Cosa Fase di volo/portamento

Come

Mettersi in posizione di volo, corpo teso, immaginandosi il salto

Discesa a tre tenendosi con un picchetto da slalom: lo sciatore al centro si appoggia al picchetto e si porta in posizione di volo. Ripetere più volte l'esercizio

Saltare diverse cunette

Obiettivo

Attraverso la rappresentazione del movimento definire lo svolgimento dello stesso e ridurre l'eventuale paura

Simulare la sensazione di volo. Prendere coscienza dell'importanza del sollevamento delle punte degli sci

Assicurare una certa sicurezza in volo, eliminare la paura



Sostenere il compagno sulle spalle, in modo che possa rendersi conto della tensione del corpo durante la fase di volo e sentire la posizione del corpo in avanti.

Cosa Atterraggio

Come

Saltare durante una discesa facile. Atterraggio facile o brusco. Idem ad occhi chiusi

Idem con atterraggio in posizione inclinata in avanti rispettivamente indietro

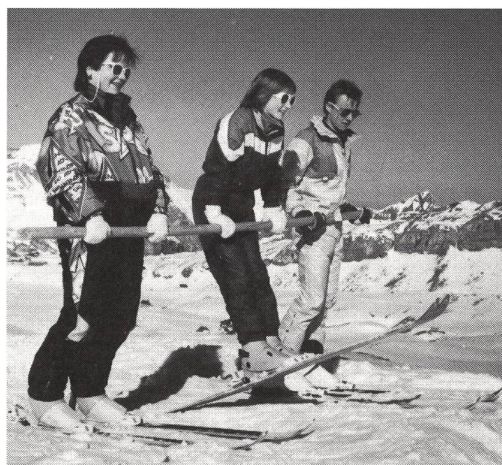
Partendo da terra, da una cunetta o da un piccolo trampolino, atterrando in una zona prevalentemente designata

Obiettivo

Sensibilità tattile/differenziazione

Sentire il movimento ad occhi chiusi. Mantenere l'equilibrio

Migliorare la condotta degli sci con l'aiuto dello sguardo



Durante una discesa a debole pendenza, l'allievo impara cosa significa «sollevare le punte degli sci verso l'alto».

Materia / Tecnica

Cosa Posizione accovacciata

Come

Inclinare il tronco e le cosce. Spingere le ginocchia in avanti (aprire la parte superiore degli scarponi)

Le braccia sono tese e parallele al corpo in modo che le mani arrivino all'altezza delle anche. Larghezza del bacino, apertura normale degli sci

Obiettivo

Raggiungimento di una velocità di partenza ottimale

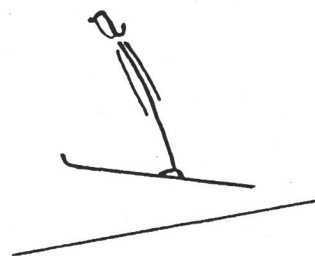
Concentrarsi sullo stacco



Cosa Posizione di volo

Come

Dopo la spinta il corpo è ben teso e leggermente inclinato in avanti. Le braccia tese all'indietro lungo il corpo. Le punte degli sci sono leggermente rialzate



Cosa**Stacco****Come**

Spinta vigorosa che parte dalla pianta del piede. Partendo dalla posizione accovacciata, raddrizzare il tronco con le ginocchia piegate in avanti senza alcun movimento di preparazione. A dipendenza della lunghezza del trampolino, lo stacco avverrà in tempi diversi; è comunque importante che il movimento avvenga quando si è ancora sul trampolino.

Obiettivo

Lo stacco è la fase più importante del salto.

Esso determina:

- l'esatta posizione di volo (equilibrio)
- lo stile del salto (tenuta del corpo)
- la lunghezza del salto (forza di stacco)

**Cosa****Atterraggio****Come**

Prima dell'atterraggio le braccia sono tese lateralmente e la parte superiore del corpo ha una posizione che permette di ammortizzare l'atterraggio pur mantenendo la schiena eretta. Gli sci rimangono divaricati durante il passaggio dalla zona d'atterraggio e fino alla zona di frenata (rischio di caduta se facciamo una curva troppo brusca o troppo anticipata).

Obiettivo

Ricerca dell'equilibrio dall'inizio del volo fino all'atterraggio

Imparare ad utilizzare la forza muscolare per attutire l'atterraggio

Prevenzione degli incidenti, evitare frenate troppo anticipate dopo l'atterraggio



Costruzione di un trampolino per i giovani

Cosa**Sopralluogo****Come**

Prima di costruire, scegliere bene il terreno
Controllare la coltre di neve e la natura del terreno

L'ubicazione deve essere controllata dal capopista

Misure di sicurezza da adottare

Materiale, gatto delle nevi

Obiettivo

Il terreno naturale risparmia molto lavoro
Assicurarsi dell'idoneità del terreno. Quantità di neve necessaria sul trampolino

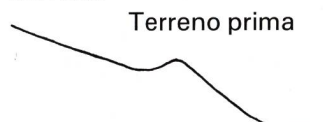
Evitare i conflitti

Sicurezza, agire con cura

Indicare la distanza massima prevista per la rincorsa

Delimitare la zona di frenata

Delimitare il trampolino con delle bandierine o con dei rami

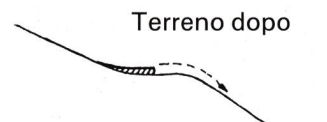


Criteri per la costruzione di un trampolino:

Evitare i salti troppo lunghi e rischiosi

Evitare le cunette nella zona d'atterraggio

Aiuto nell'orientamento durante la fase di stacco



- ca. 30-50 cm di altezza/ca. 1,5-2 m di larghezza
- trampolino sempre più lungo degli sci
- trampolino in leggera pendenza. La curva del salto segue l'inclinazione del terreno
- mai costruire un trampolino su uno spigolo di terreno
- la zona tra la partenza ed il trampolino non devono contenere alcuna compressione

Cosa**Costruzione****Come**

Preparare una traccia dalla partenza alla fine della zona di atterraggio

Marcare il trampolino con picchetti o bandierine

Dividere il lavoro in 3 gruppi:

- rincorsa
- trampolino
- pista d'atterraggio

Preparare una traccia per la rincorsa con un'apertura degli sci normale

Obiettivo

Permettere un migliore apprezzamento del profilo

Imparare a conoscere i criteri di valutazione e ad applicarli correttamente

Soddisfazione dei ragazzi nel costruire un'installazione per il salto con gli sci

Partire sempre dalla stessa traccia (il passo pattinato è vietato)

Cosa**Manutenzione****Come**

La zona d'atterraggio deve essere ben lisciata e senza buchi

Obiettivo

Evitare le cadute

Il terreno della zona d'arrivo deve essere uniforme
Dalla partenza fino al trampolino, la traccia deve essere uniforme ed in buono stato

Eliminare la paura nelle cadute

Evitare una rincorsa pericolosa



Cosa Chiusura

Come

Dopo i salti sbarrare in modo ben visibile l'installazione

Dopo l'utilizzazione, le installazioni devono essere demolite

Obiettivo

Prevenire il rischio di incidenti agli altri sciatori (la responsabilità incombe su chi ha costruito l'installazione)

Prevenzione degli infortuni

Esempio pratico

Lezione di educazione fisica con parte riservata al salto nordico con gli sci

Cosa Riscaldamento

Come

Tutta la classe:

Forme d'insegnamento
- acchiappino incrociato
- torre a due
- acchiappino invalido ecc.

Muscolazione
Esercizi di mobilità

Obiettivo

Stimolo cardiocircolatorio
Orientamento spaziale
Reazione

Miglioramento della forza, contrazione, decontrazione

Cosa Introduzione

Come

A due o a tre: portarsi a turno nella posizione accovacciata; aiutare il compagno fino al raggiungimento della corretta posizione

Uno dei compagni è in piedi con tutto il corpo teso; gli altri compagni lo posano a terra con precauzione, lo rimettono in piedi e lo trasportano attraverso la palestra

Raddrizzare il corpo partendo dalla posizione accovacciata con l'aiuto di un compagno. Questi assicura all'altezza delle anche chi salta

Obiettivo

Prendere coscienza della posizione del proprio corpo
Imparare a fare corrispondere il compito affidato all'esecuzione

Imparare a mantenere coscientemente una tensione muscolare per lungo tempo

Aumento della forza
Miglioramento del timing nel salto
Assimilazione del movimento da effettuare nello stacco

Cosa Esercitare

Come

Inizialmente coinvolgere tutta la classe con i vari esercizi. Più tardi si lavorerà per stazioni

Salti con il minitramp

- salto in estensione
- salto raggruppato
- salto divaricato lateralmente
- doppio salto raggruppato
- salto in estensione con $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ avvitamento

Obiettivo

Miglioramento della sicurezza
Migliore visione globale per effettuare la correzione del movimento

Imparare a controllare il proprio corpo a mezz'aria
- coordinazione dei movimenti necessaria
- aumento dell'ampiezza dei movimenti
- rafforzare la fiducia in sé stessi quando il corpo è a mezz'aria

Cosa Allenare

Con l'aiuto delle 3 installazioni illustrate si può allenare il salto in modo attraente e vicino alla realtà. Sarà opportuno verificare che i movimenti da effettuare siano adattati alle capacità degli allievi. È necessario mantenere il corpo ben teso durante il salto.

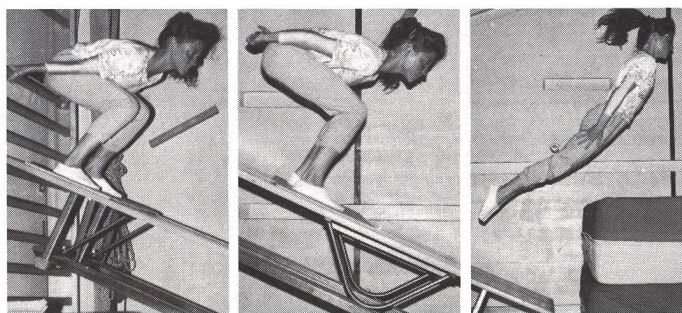
Il vostro partner per tutti i problemi di cronometraggio

Cronometraggio - Impianto di video cronometraggio - Accessori di cronometraggio - Schermo per risultati e tempi di gioco - Software per valutazioni di corsa

Per tutte le discipline sportive

ALGE-TIMING, Peter Baer, 4923 Wynau
Telefono 063 49 37 49, Telefax 063 49 33 28

1ª installazione

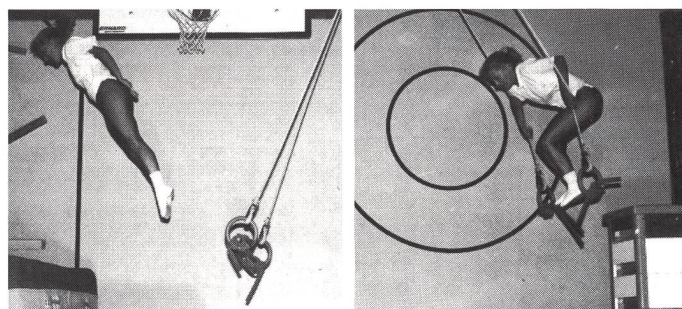


Fissare alle spalliere due panchine (una accanto all'altra) ad un'altezza di ca. 1,5 m (l'altezza dipenderà dalla velocità di scivolamento). Mettere due tappetoni alla fine delle panchine.

Esercizio

Salire sulle panchine svedesi con l'aiuto di un cassone. Mettersi in posizione accovacciata tenendosi con le mani alle spalliere. Per migliorare la capacità di scivolamento, usare un tappetino di lana che si metterà sotto i piedi. Lasciare la presa dalle spalliere e scivolare; saltare ed atterrare sui tappetoni (atterraggio sul ventre, mani all'altezza del petto per attutire l'impatto).

2ª installazione

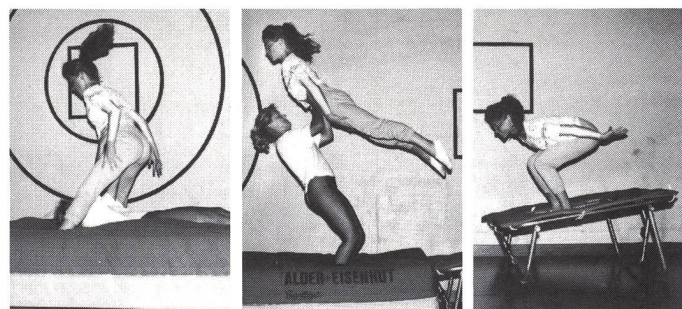


Fissare tra gli anelli dei bastoni da ginnastica, costruendo un tipo d'altalena. Cassoni ad altezza normale, due tappetoni l'uno sull'altro in modo scalato.

Esercizio

Salire sull'altalena aiutandosi con i cassoni. Bilanciarsi in avanti e saltare sui tappetoni, atterrando sul ventre. Nella fase finale del volo, utilizzare le mani per attutire l'impatto durante l'atterraggio.

3ª installazione



Minitramp e tappetoni

Esercizio

Dalla posizione accovacciata di discesa, saltare dal mini-tramp e atterrare a gambe divaricate sul compagno che sostiene.

Competizione

Vengono valutati due salti
Si salta senza l'ausilio dei bastoni

Possibilità d'organizzazione

Tutta classe ha diritto a dei salti di prova dal trampolino, 2-3 tentativi

Metà della classe si porta alla partenza ed effettua i due salti previsti. L'altra metà funge da giudice di gara, misurando i salti dei compagni. Cambiare i ruoli. Contabilizzare solo i metri interi; delle bandierine indicheranno i metri sul terreno in faccia ai giudici. Verrà misurato il punto dove i *piedi* atterrano. Il giudice attribuirà delle note di stile e annoterà la misura del salto.

Criteri di valutazione del salto

Come deve essere

Osservazione

Deduzione di punti

Stacco

L'impulso deve essere dinamico ed il corpo deve tendersi in avanti

Mancanza di dinamicità
troppo presto, troppo tardi

0,5-1,0 punti

Fase di volo

Il corpo deve essere teso e leggermente portato in avanti. Le braccia aderiscono al corpo. Sci paralleli, le punte rivolte verso l'alto

Il corpo è troppo piegato in avanti
Posizione arretrata, perdita dell'equilibrio
Le braccia sono tese lateralmente o verso l'alto o hanno un movimento a cerchi
Le ginocchia sono leggermente piegate
Gli sci non sono paralleli, le punte non sono abbastanza rialzate
Salto raggruppato

0,5 punti
0,5-2,0 punti
0,5 punti
0,5 punti
0,5-1,0 punti
4,0 punti

Atterraggio

L'atterraggio è ammortizzato grazie ad una posizione della schiena dritta ed avviene con gli sci normalmente divaricati (larghezza delle anche)

Atterraggio troppo brusco o in posizione troppo compressa
Atterraggio poco sicuro, vacillante
Appoggio di una o di entrambi le mani
Caduta dovuta all'atterraggio

0,5 punti
0,5 punti
1,0 punti
4,0 punti

Tabella di valutazione

Stile del salto

| Valutazione verbale | Valutazione con note | Punteggio di stile |
|---------------------------|----------------------|--------------------|
| Molto bene | 4 | 144 |
| Molto bene-bene | 3½ | 120 |
| Bene | 3 | 96 |
| Bene-sufficiente | 2½ | 72 |
| Sufficiente | 2 | 48 |
| Sufficiente-insufficiente | 1½ | 24 |
| Insufficiente | 1 | 0 |

Tabella delle lunghezze

| Lun- ghezza in m | Punti | Lun- ghezza in m | Punti | Lun- ghezza in m | Punti |
|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|
| 2 | 5 | 11 | 140 | 21 | 340 |
| 3 | 10 | 12 | 160 | 22 | 360 |
| 4 | 15 | 13 | 180 | 23 | 380 |
| 5 | 20 | 14 | 200 | 24 | 400 |
| 6 | 40 | 15 | 220 | 25 | 420 |
| 7 | 60 | 16 | 240 | 26 | 440 |
| 8 | 80 | 17 | 260 | 27 | 460 |
| 9 | 100 | 18 | 280 | 28 | 480 |
| 10 | 120 | 19 | 300 | 29 | 500 |
| | | 20 | 320 | 30 | 520 |

Ad esempio:

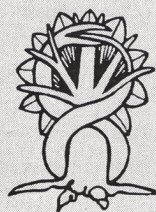
| | |
|---|--------------------|
| 1° salto: nota di stile buono (3) | = 96 punti |
| lunghezza: 10 m | = 120 punti |
| 2° salto: nota di stile sufficiente (2) | = 48 punti |
| lunghezza 9 m | = 100 punti |
| Totale salto | = 364 punti |



Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport

In treno, bus o battello...
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.



**Istituto
di terapie naturalistiche**

A.M. Bonetti-Frey

Via San Francesco 4

CH - 6600 Locarno

Tel. 093 - 31 17 58 / 33 84 96

Scuola di formazione professionale per terapisti naturopati

Convenzionata con la

Newport University - Switzerland Campus

con il patrocinio della

Società Internazionale

di psicologia, Dpt CH

**L'istituto svizzero di terapie naturalistiche
organizza un corso di formazione biennale
(ad opzione quadriennale) che offre:**

- **Formazione globale**, basata su seminari interdisciplinari che uniscono teoria, pratica e supervisione.
- Classi di **15 persone al massimo**, in maniera da garantire un'assistenza capillare.
- **Corpo docente** costituito da insegnanti di provata esperienza didattica e professionale.
- Possibilità di **settimane intensive** in selezionati centri di villeggiatura estiva e invernale in cui i partecipanti possono unire relax e apprendimento.