Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di

Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 11

Artikel: Condotta 90

Autor: Sudan, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999622

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: 02.12.2025

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

Condotta 90

di Jean-Pierre Sudan, capodisciplina sci alpino Traduzione di Ellade Corazza

Questo documento ha lo scopo di unificare il linguaggio per l'insegnamento della «Condotta 90». La tecnica in sé non è cambiata. Tuttavia, grazie ad un miglioramento del materiale ed allo studio di certi principi fisiologici, si è ricercata una sciata economica che prende spunto dalla sciata naturale dei bambini e dalla razionalizzazione del movimento dello sciatore di competizione.



La curva parallela a traccia aperta può essere considerata come il punto centrale della tecnica attuale. In qualità di monitori dobbiamo essere capaci di adattare le nostre conoscenze ed il nostro insegnamento sia per le curve di base, sia per la tecnica di competizione (cfr. Tab. 1).

Curva a spazzaneve



Curva con apertura a spazzaneve



Curva parallela a traccia aperta

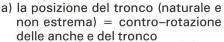


Corto raggio



Pedalaggio di competizione

In tutti questi cambiamenti di direzione è importante osservare:



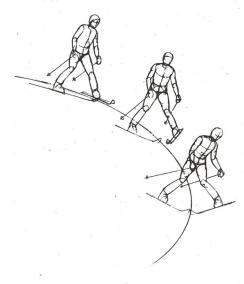
- b) l'angolazione = anche all'interno della curva (secondo la pendenza del terreno)
- c) la posizione della gamba esterna alla curva risulta meno flessa e il ginocchio è spinto in avanti piuttosto che verso l'interno.

Per la qualità dei nostri corsi di formazione e di perfezionamento è importante una conoscenza perfetta degli svolgimenti psicomotori, in particolare della «tecnica di base» dove l'insegnamento risulta ora più conforme alla realtà.

Curva a spazzaneve:

da «Sci svizzero 1985»

Confronto con la «Condotta 90»











Tecnica:

dalla discesa a spazzaneve in diagonale, spostare progressivamente il peso del corpo sulla gamba interna orientando le anche verso l'esterno. Mantenere questa posizione facendo ora una pressione con la gamba esterna semiflessa sullo sci. Passare alla curva successiva rialzandosi leggermente.

Osservazioni tecniche:

il centro di gravità (peso del corpo) è sullo sci interno. Immaginare di essere seduti su una sedia posta sullo sci interno (foto in basso a sinistra). Nella posizione a spazzaneve evitare di divaricare troppo le code degli sci.

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
Senza sci, bastoni a terra.	Spostamento del peso del corpo da uno sci all'altro.	Far scivolare un piede lateralmente sopra un bastone posato per terra Flettere la gamba d'appoggio, sposta mento del peso del corpo.
A coppie, faccia a faccia tenen- dosi per mano (esercizio possi- bile anche con i bastoni).	Buona posizione di angolazione delle anche e di contro-rotazione.	Tenendosi per le estremità dei basto- ni, i due compagni flettono la stessa gamba correggendo la posizione della anche e del tronco
Con gli sci, da fermi.	Buona posizione sugli sci.	In posizione a spazzaneve: esercitare la posizione piatta dello sci interno grazie allo spostamento del centro d gravità su di esso. Osservare una buo na posizione delle anche e del tronco
A coppie, faccia a faccia tenendosi per i bastoni.	Buona contro-rotazione ed an- golazione delle anche.	Idem, ma a coppie (grazie ai bastoni la posizione del tronco e delle anche vie ne corretta automaticamente).
Discesa su terreno facile, even- tualmente leggermente con- cavo.	Leggero cambiamento di dire- zione.	In posizione, a spazzaneve, spostare le anche (il centro di gravità) da uno sci all'altro per effettuare più facil mente un cambiamento di direzione.
	Cambiamento di direzione ac- centuato.	Idem, ma esercitando una pressione sullo sci esterno per ottenere un cam biamento di direzione più marcato.
Individualmente.	Esercizi di correzione. Aiuto per il passaggio dello spo- stamento del peso da uno sci al- l'altro.	Esagerare il movimento verticale du rante il passaggio da uno sci all'altro. Importante: cambiamento di direzio ne tramite l'abbassamento del corpo pressione sullo sci esterno senza rial zarsi (flessione).
	Spostare il peso sullo sci interno.	Esagerare il movimento d'inclinazione verso l'interno della curva (come bambini) leggera apertura nella posi zione a spazzaneve.
	Buona posizione delle anche.	Posizione dei bastoni come nella foto e badare che siano sempre rivolti ver so l'esterno della curva.

Osservazioni:

La capacità d'orientamento è molto importante: cercare di volgere sempre lo sguardo a valle. Per migliorare la sensazione sugli sci, soprattutto con i bambini, sciare spesso senza i bastoni.

Curva con apertura a spazzaneve

Fase I

Curva a spazzaneve fino ad oltrepassare la linea di pendio, rialzandosi progressivamente fino a quando lo sci interno ritorna parallelo all'altro.

Fase II

Curva a spazzaneve fino alla linea di pendio, piantare il bastone interno e, grazie ad una marcata estensione delle gambe, pedalaggio contro lo sci esterno in scivolamento arrotondato e discesa in diagonale a traccia aperta con una buona contro-rotazione.

Osservazioni tecniche

Per evitare uno stacco della curva tramite la rotazione delle anche, durante l'apertura a spazzaneve è importante scivolare per qualche metro rimanendo in questa posizione prima di spostare il centro di gravità sullo sci interno

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
Terreno facile con pendenza regolare, pista abbastanza larga.	Esercizi di correzione per il recu- pero dello sci interno.	Discesa in diagonale in posizione a spazzaneve. Spingere le anche a mon- te, rialzarsi lasciando che lo sci a mon- te ritorni in posizione parallela a trac- cia aperta.
A gruppi.	Per l'impiego del bastone.	Idem, ma con l'impiego del bastone durante l'estensione.
		Aiuto: l'insegnante o un compagno scandiscono il ritmo ad alta voce.
A gruppi: picchetti umani.	Applicazione.	Slalom con picchetti umani con curve a spazzaneve. Il «picchetto» corregge e scandisce il ritmo al compagno.

Curva parallela a traccia aperta

Con questa curva di base mettiamo l'accento sulla condotta progressiva dalla linea di pendio, osservando i seguenti punti:

- Appoggio costante sullo sci esterno (spingere il ginocchio in avanti)
- Contro-rotazione delle anche e del tronco
- Angolazione = anche all'interno della curva (adeguata alla pendenza del terreno e alle condizioni della neve).

La curva «Javelin» con lo sci interno incrociato sull'altro, è l'esercizio più adatto per migliorare i punti sopraccitati.

Corto raggio

Lo svolgimento motorio è identico a quello della curva parallela a traccia aperta, eccezion fatta per il raggio della curva che risulta più breve.

Per migliorare questa sensazione di «leggerezza» sugli sci, si cercherà di effettuare il corto raggio su pendii di differente inclinazione diminuendo la presa degli spigoli (accarezzare la neve).





MACOLIN 11/92 5

Pedalaggio di competizione

Cercare di migliorare la curva parallela a traccia aperta, aumentando ritmo e velocità e variando il raggio delle curve.

Importante

Il passaggio da uno sci all'altro deve essere ben marcato, pur evitando uno spostamento inutile dello sci laterale (divergente). «Sciare sullo sci a valle». Il movimento di flessione risulta così più fluido e permette un'accelerazione durante la curva.

Esercizi di correzione:

ripetere la curva Javelin con differenti raggi.

Per sentire la sciata sullo sci a valle: condotta sollevando lo sci interno parallelo all'altro. Quando viene posato sulla neve, accentuare l'estensione della gamba a monte, flessione verso l'interno della curva ed appoggio im-



mediato sullo sci esterno per una condotta efficace.



Conclusione

Trasmettiamo la gioia di sciare a tutti i livelli grazie ad una tecnica economica ed efficace!

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
A coppie, uno dietro l'altro. Ter- reno variato.	Migliorare il ritmo e la reazione. Adattamento al terreno e ricer- ca di velocità grazie all'aggressi- vità.	Il secondo sciatore non perde d'oc- chio le anche del compagno ed effet- tua le stesse curve. Invertire i ruoli.
Porte di di slalom gigante. 12-15 porte Pendenza media.	Seguire una linea data. Angolazione.	Concatenamento di porte senza movimenti inutili delle gambe (passi laterali). Con l'anca interna cerchiamo di toccare il picchetto.
Slalom gigante ben ritmato. 15-20 porte. Pendenza media.	Accelerazione ad ogni porta.	Concatenamento delle porte senza spostamento laterale esagerato per sentire meglio la sciata sopra lo sci a valle ed avere un'accelerazione costante. Attenzione al dispendio di forze.

Osservazioni:

La capacità d'orientamento è molto importante: cercare di volgere sempre lo sguardo a valle. Per migliorare la sensazione sugli sci, soprattutto con i bambini, sciare spesso senza i bastoni.

Organizzazione/terreno	Obiettivo	Esercizi
A coppie, faccia a faccia tenendosi per le mani.	Buona posizione d'angolazione e di contro-rotazione.	Tenendosi per le mani, i due sciatori flettono contemporaneamente la gamba opposta per mettersi in posi- zione anca contro anca.
A coppie, uno dietro l'altro su un terreno facile.	Buona posizione delle anche.	L'allievo che si trova in seconda posi- zione, posa le sue mani sulle anche del compagno. In questo modo potrà ac- compagnare il movimento durante il cambiamento del peso del corpo.
Curva parallela a traccia aperta. Individualmente. Pendenza media.	Buona pressione contro lo sci esterno. Differenziazione con una curva parallela normale. Mi- gliore stabilità.	Al termine della discesa in diagonale, estensione delle due gambe, cambiamento del peso del corpo contro lo sci esterno e grazie al movimento di «sciata sullo lo sci a valle» abbiamo direttamente la bilancia e possiamo condurre prima della linea di pendio grazie ad una pressione progressiva contro lo sci esterno.
Liberamente, su un lungo pen- dio di pendenza media.	Capire il movimento d'angola- zione.	Traccia aperta, sci ben paralleli, curvare unicamente spostando le anche all'interno della curva, senza un grande movimento verticale. Curve ad ampio raggio.
Individualmente, pendio lungo e facile.	Effetto sulla condotta se si mantengono le anche all'inter- no della curva.	Curva «Super G». Mantenere la posi- zione di ricerca di velocità; spostare le anche unicamente all'interno della curva; compensare tramite una contro-rotazione del tronco, orienta- mento in avanti.
Individualmente. Pendio facile senza dossi.	Contro-rotazione delle anche e del tronco, appoggio contro lo sci esterno.	Curva «Javelin» = lo sci interno è in- crociato sullo sci esterno.
Slalom gigante ben ritmato, pendio facile. 10-12 porte.	Sentire l'importanza dell'appog- gio contro lo sci esterno per ot- tenere una certa velocità.	Incatenare le porte con curve paralle- le a traccia aperta. – chiaro anticipo per poter staccare – appoggio contro lo sci esterno fino allo stacco successivo.
Pedalaggio. Individualmente. Inclinazione media, senza dossi.	Migliorare la condotta, sviluppo delle capacità d'equilibrio, d'o- rientamento, di differenzia- zione.	Curva «Javelin» variando il raggio d'ampiezza delle curve
Individualmente. Pendio di 40°, senza dossi.	Sentire il movimento: «sciare sullo sci a valle». Bilancia più ra- pida.	Condurre alzando lo sci interno paral- lelo all'altro. Posarlo sulla neve. Mar- care l'estensione della gamba a mon- te, bilancia all'interno della curva ed appoggio immediato contro lo sci esterno per condurre efficacemente ed accelerare.

MACOLIN 11/92 7