

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: 8 tappe per diventare uno sciatore di competizione : introduzione al Super G con giovani sciatori

Autor: Gygli, Res / Walcher, Fridolin / Weiss, Jörg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999625>

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: 29.04.2026

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



① Partenza

Obiettivo: forte spinta, accelerazione con il passo del pattinatore

Forme d'allenamento	Organizzazione
a) passo ventaglio attorno alle porte	a) terreno non troppo ripido
b) corsa a otto come acchiappino	b) pianura
c) corsa parallela	c) e d)
d) partenza a staffetta	e) pianura
e) chi arriva più lontano con una spinta dei due bastoni?	

③ Pista di slittamento

Obiettivo: leggeri movimenti
Cambiamento di direzione

Forme d'allenamento

- a) competizione parallela senza aiuto alla partenza e senza l'ausilio dei bastoni
- b) sciare seguendo le ombre
- c) apprendimento per contrasti con cronometraggio per carichi (su una gamba - su due gambe, sulla punta dello sci - sulla coda dello sci)

2.

② Discesa nella linea di pendio e discesa in diagonale

Obiettivo: scivolamento veloce, trovare la giusta posizione «a uovo»

Forme d'allenamento	Organizzazione
a) gara di scivolamento parallela senza l'ausilio dei bastoni	a) nella linea di pendio e discesa in diagonale
b) trovare la giusta posizione «a uovo» e di scivolamento	b) e c) cronometraggio: limitare la rincorsa stopper
c) provare differenti scioclinature e trattamenti della soletta degli sci	 percorso misurato
	Pista d'arrivo sicura



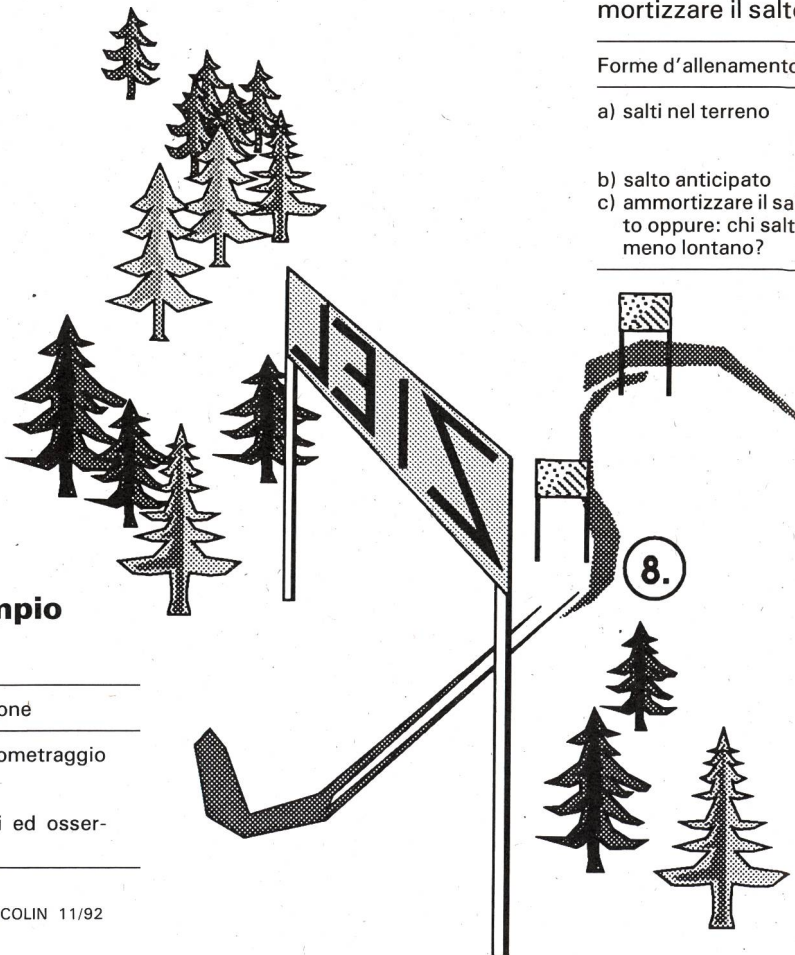
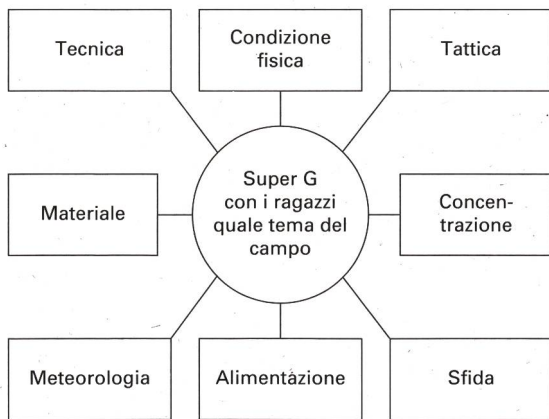
⑥ Conche e

Obiettivo: salto e
mortizzare il salto

Forme d'allenamento

- a) salti nel terreno
- b) salto anticipato
- c) ammortizzare il salto oppure: chi salti meno lontano?

Tema «Gare di sci»



8.

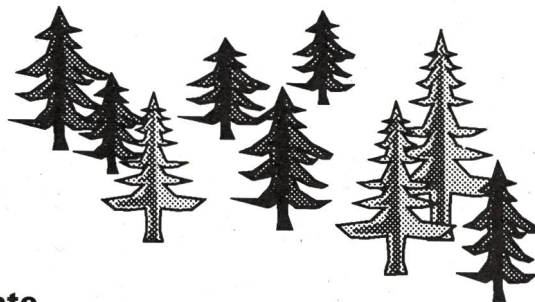
⑧ Situazione di transizione stretto-ampio

Obiettivo: accelerazione, scelta della linea

Forme d'allenamento	Organizzazione
a) trovare la linea ideale	a) e b) cronometraggio
b) apprendimento per contrasti scivolare-condurre	c) inseguirsi ed osservare
c) caricare sullo sci piatto e contro lo sci piatto	

Introduzione al Super G con giovani sciatori

di Res Gygli, Fridolin Walcher, Jörg Weiss
Traduzione di Ellade Corazza



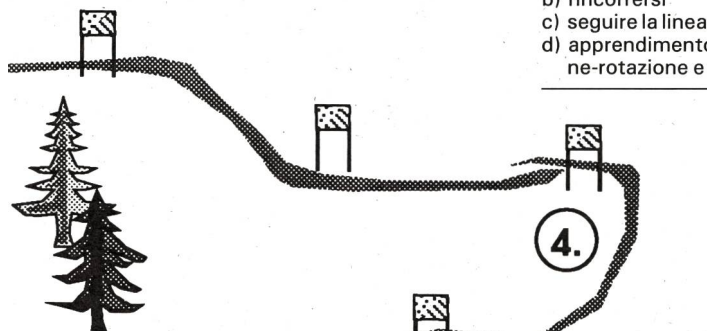
di bilancia.
la posizione «a uovo»

Organizzazione
a) terreno in leggera pendenza, picchettare le porte leggermente fuori dalla verticale
b) con o senza porte
c) percorso misurato con pista di partenza limitata

④ Porte da slalom gigante

Obiettivo: pedalaggio, bilancia + flessione-rotazione, scelta della linea

Forme d'allenamento	Organizzazione
a) trovare la linea ideale	a) marcare la linea ideale con delle bandierine
b) rincorrersi	
c) seguire la linea del compagno che ci precede	
d) apprendimento per contrasti con estensione-rotazione e flessione-contro-rotazione	d) cronometrare



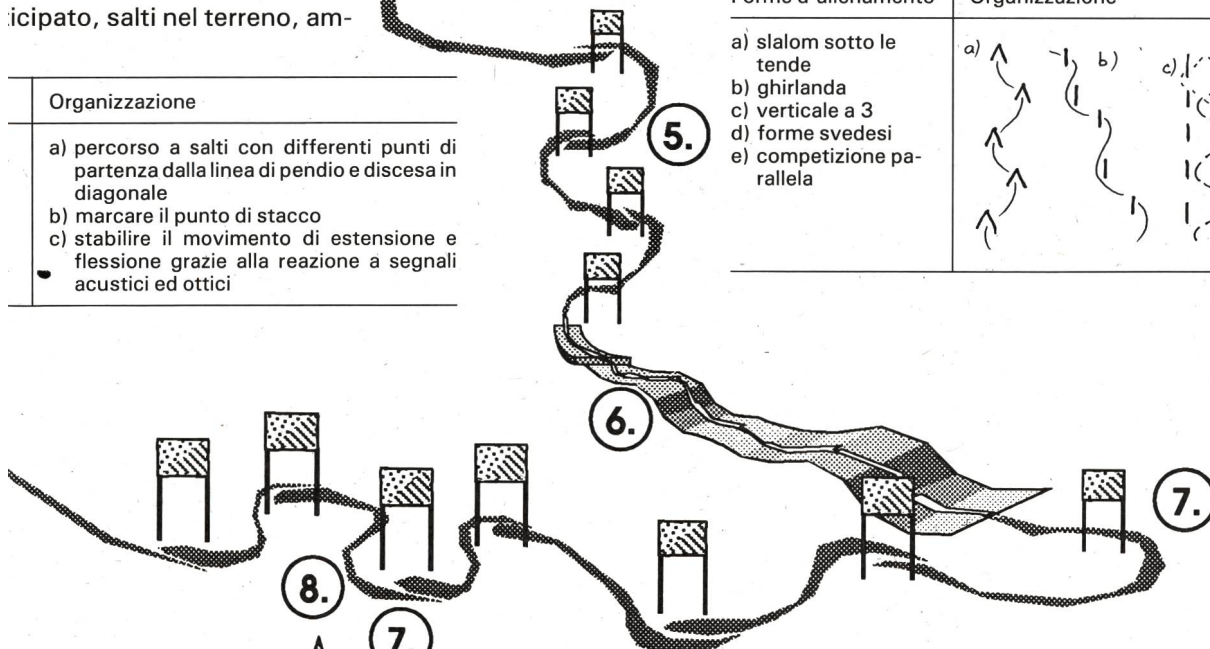
ossi
icipato, salti nel terreno, am-

Organizzazione
a) percorso a salti con differenti punti di partenza dalla linea di pendio e discesa in diagonale
b) marcare il punto di stacco
c) stabilire il movimento di estensione e flessione grazie alla reazione a segnali acustici ed ottici

⑤ Passaggio a slalom nella verticale

Obiettivo: cortoraggio, pedalaggio volante, bilancia

Forme d'allenamento	Organizzazione
a) slalom sotto le tende	a)
b) ghirlanda	b)
c) verticale a 3	c)
d) forme svedesi	d)
e) competizione parallela	e)



⑦ Situazione di transizione ampio-stretto

Obiettivo: controcurve, dosaggio del tempo, scelta della linea

Forme d'allenamento	Organizzazione
a) autoorganizzazione o reazione a segnali ottici	a) imbuto
b) trovare la linea ideale	b) marcare con delle bandierine le porte obbligatorie che indicano la direzione da seguire
c) controllo del pendio sulle creste	c) curva frenata/controcurva



L'articolo presenta una metodologia per l'introduzione alla tecnica del Super G. Seguendo questa metodologia, il giovane sciatore può acquisire in 8 tappe la tecnica per diventare uno sciatore di competizione completo con stazioni adattate al terreno che conoscerà nel corso della settimana.

Obiettivo

Una pista relativamente lunga viene suddivisa in 8 tratte. Su ogni tratta il giovane sciatore svolge un'unità d'allenamento con un tema specifico. Al termine della settimana, gli sciatori effettuano una gara sull'intera pista.

Grazie a questo obiettivo settimanale, la tecnica appresa potrà essere applicata nella pratica: anche la teoria riguardo la sciolinatura si trasformerà in un soggetto di attualità. In questo modo la nostra proposta di introduzione al Super G con i ragazzi impedisce un allenamento isolato delle abilità. Molto spesso per un processo del genere agli allievi manca la necessaria comprensione e un importante riferimento con la pratica.

Temi proposti

I temi proposti sono tutti stati scelti in funzione del raggiungimento dell'obiettivo finale, vale a dire lo svolgimento della gara di Super G.

1. Tecnica

I giovani sciatori acquisiscono la certezza (tramite esperienze di successo) di come una tecnica ottimale, oltre a permettere un guadagno di tempo, può trasmettere sicurezza e fiducia in se stessi. Noi monitori dobbiamo adattare gli esercizi alle caratteristiche del pendio.

2. Condizione fisica

Impressivamente ci viene chiesto: «È sufficiente la mia condizione fisica per una competizione di lunga durata?». Lo studio di complesse sequenze di movimenti (ad esempio come girare attorno ai paletti nello slalom gigante), richiederà già durante la continua ripetizione, un'elevata condizione fisica.

3. Tattica

Il giovane apprende ad autovalutarsi obiettivamente; pianifichiamo con lui la «situazione reale» del Super G. Il dosaggio tra un comportamento responsabile e un impegno coraggioso, inteso come un processo evolutivo, ha come obiettivo il raggiungimento di una personalità autonoma.

4. Materiale

L'importanza di uno sci ben sciolinato per il successo in una gara di sci alpino è evidente. Perciò, una teoria sulla sciolinatura con applicazione pratica suscita l'interesse di ogni giovane sciatore.

5. Concentrazione

Perché vince sempre lo stesso sciatore, sebbene ve ne siano altri con la stessa condizione fisica e tecnica? Temi come la preparazione mentale, i tipi di competizione, il training autogeno, la paura (di perdere) possono fornire materia di discussione per un'intera serata.

6. Meteorologia

Domande quali: «Lo sviluppo del tempo il giorno della gara» oppure «Il differente tipo di neve lungo il tracciato» forniscono un ottimo spunto per delle osservazioni all'aperto (il gruppo responsabile della meteorologia redige un protocollo del tempo).

7. Alimentazione

L'interesse dei giovani per il tema «competizione» può includere anche una sana alimentazione, un equipag-

giamento adatto e sufficiente tranquillità (spesso quest'ultimo tema crea grossi problemi in un campo).

8. Sfida

Il monitor ha la possibilità di presentare l'obiettivo della settimana sciistica sotto forma di sfida per i partecipanti. Un lavoro in comune si trasforma in vissuto (ci siamo spinti fino al massimo delle nostre possibilità). Entrambe queste esperienze sono importanti.

Domande

- È da persone responsabili permettere che i giovani percorrano più volte un tracciato lungo e variato sotto forma di competizione? I nostri giovani soddisfano le condizioni per quel che riguarda la forza, la condizione fisica e la concentrazione...?
- È possibile organizzare un tale avvenimento se si traslascia lo slalom picchettato (e sicuro) dello Swiss-handicap?
- Le discese a valle sono adatte alla nostra idea e sono utilizzabili il mattino quando non c'è nessuno sulle piste in qualità di tracciati d'allenamento?
- Gli addetti alla manutenzione delle piste si dimostrano cooperativi se si dovesse portare a termine un progetto del genere? Come posso convincere le giuste persone a partecipare al mio progetto? ■

