

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 6

Artikel: La rinascita del telemark
Autor: Zurbuchen, Matthias / Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002089>

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: 11.02.2026

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



Movimenti chiave

La rinascita del telemark

Sulle piste svizzere è ormai sempre più frequente imbattersi in praticanti del telemark. I più bravi si dicono affascinati dall'eleganza e dal connubio fra fluidità e dinamica tipiche dei movimenti nel famoso stile telemark. «mobile» cerca di svelarne il fascino anche al grande pubblico...

Matthias Zurbuchen, Ralph Hunziker

Il denominatore comune a tutti gli sport della neve è quello di avere a che fare con la resistenza della neve, che deve essere sfruttata o vinta per curvare, saltare e controllare la velocità su qualsiasi attrezzo con cui si possa scivolare, spigolare, curvare e caricare/alleggerire.

Nel modello tecnico degli sport sulla neve queste quattro funzioni degli attrezzi vengono definite «elementi chiave». Per avviare e controllare questi elementi chiave occorre che lo sciatore esegua i movimenti ad essi corrispondenti, cioè i cosiddetti «movimenti chiave», nei quali è sintetizzato quanto c'è di importante ed essenziale in un movimento e che

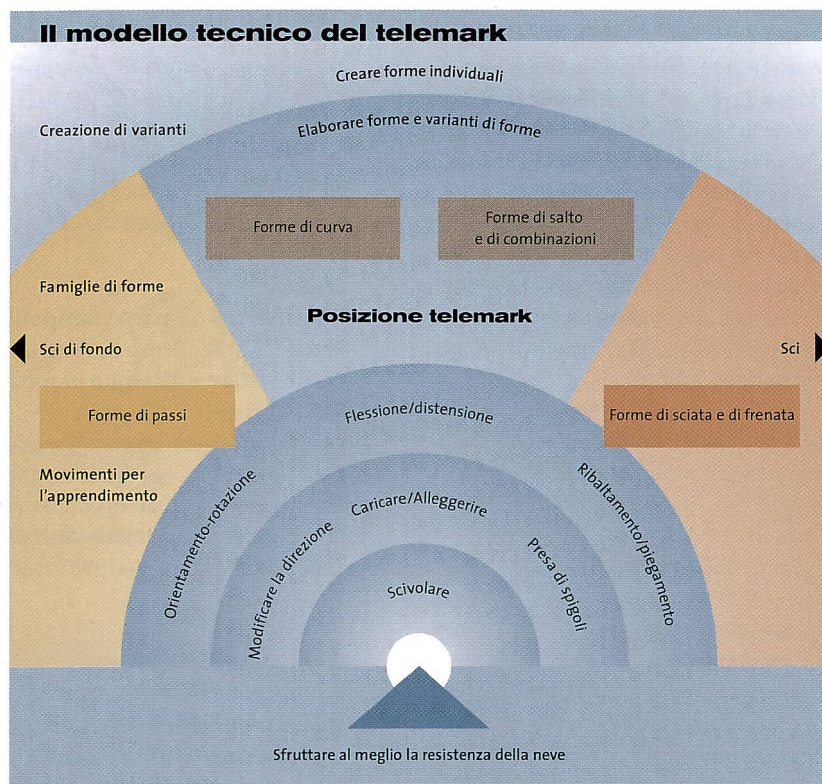
possono quindi essere considerati i primissimi denominatori comuni degli sport sulla neve.

Combinare per curvare

Tutte le tecniche degli sport della neve si basano su tre movimenti chiave: «orientamento-rotazione», «flessione/distensione» (carico/scarico) e «ribaltamento/piegamento». La curva rappresenta sempre la combinazione di questi singoli movimenti ed il risultato del loro dosaggio sulla base del compito assegnato, del terreno o del movimento che si intende eseguire.

Nel telemark troviamo come ulteriore movimento chiave la posizione telemark che si assume sia nella fase iniziale, che precede la fase di avviamento della curva, che al termine della curva stessa.

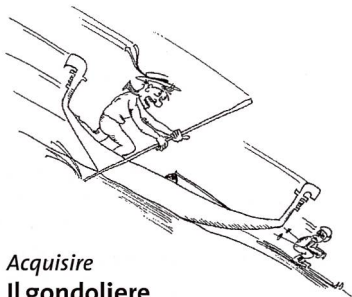
Nelle pagine seguenti si espone il modello tecnico del telemark, illustrandolo sulla base di proposte di esercizi per i diversi movimenti chiave e per la posizione telemark.



Il modello tecnico per il telemark si basa sul modello chiave delle tecniche degli sport sulla neve.

Orientamento-rotazione

L'orientamento e la rotazione del corpo influiscono anzitutto sulla funzione «avviare la rotazione» che permette di orientare lo sci nella direzione voluta. Gli impulsi necessari a realizzarla possono partire dalla testa, dalle braccia, dal tronco oppure dal bacino e dalle gambe. La dinamica dell'esecuzione e la combinazione con gli altri movimenti chiave consentono poi di effettuare forme diverse, come una piroetta o una curva. Se il movimento chiave centrale è quello di «orientamento-rotazione» ne consegue una curva con gli sci piuttosto piatti.



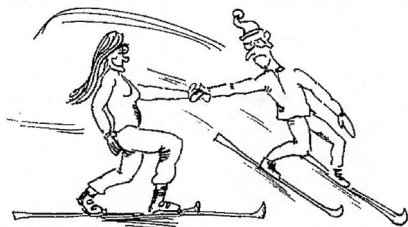
Acquisire

Il gondoliere

Perché? Facilitare l'esecuzione della curva tramite un movimento di «orientamento-rotazione».

Cosa? Avviare la curva aiutandosi con il bastoncino.

Come? Lo sciatore immagina di trovarsi a Venezia sul Canal Grande. Nella fase di controllo della curva appoggia un lungo bastone nel lato interno della curva. Il movimento di rotazione viene ulteriormente facilitato anche dallo sfregamento del bastone sulla neve.



Applicare

Mano nella mano

Perché? Facilitare la fase di avviamento della curva attraverso il movimento «orientamento-rotazione» e stabilizzare la posizione tipica del telemark.

Cosa? In coppia, guidare l'altro nella curva tirandolo verso di sé.

Come? Due sciatrici scendono nella posizione-telemark affiancate sulla linea di pendio, tenendosi per mano. La sciatrice a valle tira l'altra nella direzione della curva, in modo da facilitare la rotazione. Durante tutto il movimento le due sciatrici sono sempre in contatto visivo.

Creare

Il balletto

Perché? Migliorare il senso dell'armonia e della cooperazione.

Cosa? Esibirsi insieme.

Come? Due sciatrici cercano di comporre un programma libero al ritmo di valzer, cercando di coordinare quanto più armonicamente possibile i loro movimenti.

Flessione/distensione

La flessione e la distensione delle gambe facilitano la conduzione della curva (funzione dell'attrezzo «carico/scarico»). Se poi si scia su una pista ondulata, questi movimenti, se correttamente dosati, permettono di mantenere gli sci a contatto con il terreno. Nei salti, lo stacco viene preceduto da una distensione, una ricaduta morbida dalla flessione delle gambe. A seconda di come si imposta, si può avere una curva in flessione o in distensione, dato che nell'avviarla il movimento chiave centrale è proprio quello di «flessione/distensione». Il movimento di «spostamento (spinta)» a livello delle anche specifico del telemark (la gamba che si trova in avanti viene spinta all'indietro, quella posteriore in avanti) permette il cambio di passo e realizza la funzione «scivolamento» dell'attrezzo.



Acquisire

La gazzella

Perché? Apprendimento del movimento chiave «flessione/distensione».

Cosa? Saltare come una gazzella con gli sci telemark ai piedi.

Come? Sciando trasversalmente rispetto al pendio, ogni volta che se ne presenta l'occasione si cerca di eseguire un salto come una gazzella, per ricadere poi nella posizione del telemark.



Applicare

Il giocatore di pallacanestro

Perché? Facilitare la curva in distensione servendosi dei movimenti utilizzati per giocare a pallacanestro.

Cosa? La curva viene provocata dal tiro a canestro.

Come? Sciando con un pallone sulla traversale palleggiare basso con la mano a monte, tenendo le ginocchia piegate. Con un movimento di distensione delle gambe lanciare il pallone al di sopra dei difensori mirando al canestro situato a valle (movimento che causa la curva). Ripetere l'esercizio dall'altro lato.



Creare

Il torneo dei quattro trampolini

Perché? Apprendere a dosare i salti.

Cosa? Saltare e atterrare in modi diversi, variando i salti.

Come? Gli sciatori immaginano di partecipare al torneo dei quattro trampolini. Ognuno sceglie quattro gobbe diverse che possano servire da trampolino e le supera saltando.

Inclinarsi/Piegarsi

Per dosare la resistenza, occorre la presa di spigolo con gli sci. Per ottenerla occorre spostare da un lato il peso di tutto il corpo e piegare il bacino o le gambe. Se il movi-



mento chiave che produce la curva è «inclinazione/piegamento» condurrà alla curva inclinata.

Acquisire

L'orologio a pendolo

Perché? Introduzione nella curva carving. **Cosa?** Su un terreno pianeggiante, inclinarsi con tutto il peso del corpo su di un lato.

Come? Adottare la posizione telemark e scendere seguendo la linea di pendenza. Per curvare, spostare il peso del corpo da un lato all'altro come un pendolo. Usando questa immagine mentale si avvia un movimento di oscillazione che porta ad aumentare la presa di spigolo degli sci che a sua volta produce una traiettoria curva.



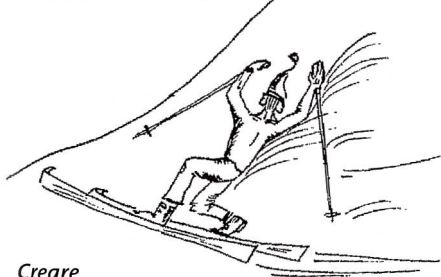
Applicare

Il cane sciatore

Perché? Provocare un grande movimento di oscillazione in avanti e di lato.

Cosa? Discendere il pendio «a quattro zampe».

Come? Lo sciatore si inginocchia sugli sci e ne afferra le punte con le mani. Gli attrezzi vengono guidati tramite movimenti di oscillazione causati dalle mani.



Creare

Ricamare sulla neve

Perché? Sperimentare oscillazioni estreme.

Cosa? Un esercizio molto impegnativo di freestyle riservato a sciatori molto esperti.

Come? Lo sciatore spostando il peso del corpo cerca di inclinarsi al massimo, in modo tale da sfiorare la neve durante la fase di condotta della curva.

IL PUNTO

Perché parliamo di «movimenti chiave»?

Se si vuole ridurre ad un comune denominatore la vasta tematica relativa alla teoria dell'allenamento, senza ombra di dubbio si deve parlare di allenamento della tecnica. In ultima analisi la tecnica è la forma con la quale l'atleta risolve il compito che gli è stato affidato. Ne consegue che in questa forma troviamo riunite tutte quelle componenti energetiche e di conduzione del movimento che caratterizzano il concetto, ovvero:

- dal punto di vista fisico, le componenti della condizione e della coordinazione motoria;
- dal punto di vista psico-emozionale, la forza mentale e la tattica.

Si vede quindi come il gesto tecnico sia un sincretismo sistematico dei vari elementi che determinano appunto la tecnica. Nel manuale di base per gli sport sulla neve, a questo proposito, nell'ambito del modello d'azione pedamotorio si mostrava per la prima volta come fosse possibile ampliare una forma tecnica ai fini della formazione (nel caso concreto soprattutto dal punto di vista motorio e tecnico).

Un ampliamento sistematico della tecnica – valido ben oltre gli sport sulla neve! – verrà strutturato come segue:

- Orientarsi in base alla funzione!
- Differenziare in base alla struttura!
- Integrare nella forma!

Prima questione: quali funzioni deve svolgere la forma tecnica? Risposta: gli elementi chiave contraddistinguono le singole funzioni sulle quali la forma si orienta!

Seconda questione: con quale connubio di elementi chiave, ovvero con quali strutture, si possono svolgere le funzioni e quindi organizzare la tecnica? Risposta: il mix di elementi chiave è la struttura differenziata

(e «differenziante») che viene ad espressione nel movimento chiave!

Terza questione: a questo punto manca ancora la forma, ovvero la struttura va «rimpolpata» o se si vuole «resa vitale»! Quindi: integrare le strutture nelle forme, ad esempio nelle forme di riferimento o nelle varianti!

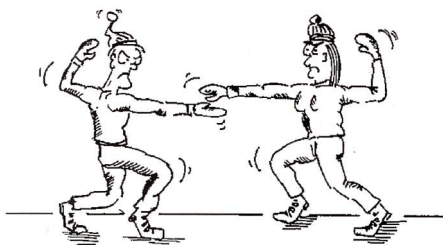
Osservazione personale: nella progressione tecnica il movimento chiave svolge un ruolo centrale. A mio avviso però la scelta del termine «movimento chiave» non è del tutto soddisfacente, perché nella funzione come descritta in precedenza non è visibile il movimento chiave, in quanto si tratta di una struttura non ravvisabile ad un primo esame. E secondo me parlando di struttura sarebbe più chiaro ed esatto usare un termine come ad esempio «campione chiave», perché quando ci si riferisce ai «movimenti» si presuppone in ogni caso che essi siano visibili (cosa che però non avviene nel manuale di base degli sport della neve). Per cui: i movimenti chiave quali definiti finora sono campioni chiave ed i «nuovi movimenti chiave» potrebbero essere ad esempio le prime forme di esecuzione, che andrebbero poi esercitate in modo individuale fino a farne «varianti di applicazione».

Arturo Hotz,
art.hotz@bluewin.ch



La posizione telemark

La posizione telemark è la prima forma con la quale si deve confrontare il principiante. Essa corrisponde ad un affondo in avanti accentuato (cioè di divaricata sul piano sagittale). Malgrado il tallone sia libero e lo sci interno sia spinto indietro è necessario caricarlo (in proposito la regola base per i principianti è 50:50). Il tallone del piede davanti e la punta dello scarpone di dietro devono trovarsi a circa un piede di distanza.



Acquisire

Lo schermatore

Perché? Familiarizzarsi con la posizione telemark ed imparare a conoscere determinate immagini mentali.

Cosa? Tirare di scherma senza gli sci.

Come? Due sciatrici si affrontano nella posizione di guardia della scherma (il piede dietro è rivolto in avanti, in direzione dell'avversario). Chi riesce per prima a toccare l'avversaria (esclusi il capo ed il braccio che funge da arma) per dieci volte?



Applicare

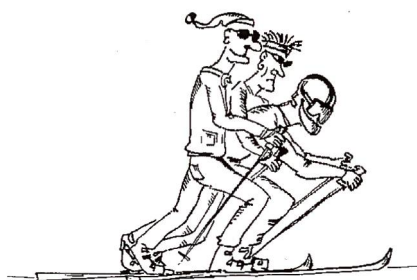
Il pittore

Perché? Esercitarsi a caricare gli sci nella stessa misura.

Cosa? Assumere la posizione telemark e scivolando alternare più volte lo sci avanzato.

Come? La gamba a monte è blu, quella a valle è gialla. Chi riesce ad ottenere il ver-

de, mescolando i due colori? (in piedi, sciando leggermente di traverso). Si deve caricare non soltanto lo sci esterno ma, seguendo la regola 50:50, anche quello interno.



Creare

Provare le varianti

Perché? Trovare la posizione ottimale per una sciata compatta.

Cosa? Percorrere una discesa assumendo tre posizioni diverse.

Come? Provare le seguenti posizioni: lo «sciatore della domenica» (posizione molto alta, passo caduto appena accennato, poca pressione sullo sci a monte), lo «sciatore per divertimento» (posizione telemark media, più basso sulle ginocchia) e lo «sciatore da competizione» (posizione telemark bassa, sulle ginocchia, pressione su ambedue gli sci).

