Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 11

Artikel: La tecnica della pedalata

Autor: Kolb, C. / Gursky

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000786

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: 15.07.2025

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

discesisti! Visti i dettami delle industrie del ramo potrebbe essere così. Gli scarponi del campione per chi appena riesce a fare lo spazzaneve, gli sci dell'olimpionico per l'assiduo dello «après-ski», la tuta lustra per fare bella mostra nelle colonne d'attesa allo scilift. Ma come già accennato prima, non è alla sola industria imputare la concentrazione sulla discesa, ma occorre notare anche la complicità delle stazioni turistiche in questo processo unilaterale. Enormi somme vengono investite ogni stagione per la provvisoria costruzione e manutenzione delle autostrade bianche, mentre che, all'estremo opposto, troviamo fervidi volontari che, ignorati, tracciano chilometri di solchi per lo sci di fondo e per lo sci d'escursione.

Si può ancora parlare di pratica distensiva dello sci alpino? Poco probabile o, almeno, azzardato visti certi sintomi esasperanti venuti alla luce e sviluppatisi in questi ultimi anni fino a essere quasi accettati come realtà, anche se scocciante. Lo sciatore, specialmente quello della domenica, vive incolonnato dall'inizio alla fine della sua presunta evasione nella natura. Allo stress dovuto all'attività professionale s'aggiunge la stizza per l'imbottigliamento, il rischio di polmonite in attesa dello scilift, la noia dell'anonima fila al self-service. Dimentico che il magnifico sport bianco è pure pericoloso quando manca una preparazione fisica, s'invola in discese bilicanti fra l'eroismo e il tentativo d'autodistruzione. Scomparse inibizioni, paure, reazioni si finisce presto all'ospedale.

Altro fenomeno inquietante: il teppismo pistaiolo costituito dai provocatori di collisioni nelle quali l'investito ha sempre la peggio. Non è da salutare, ma non stupirebbe, l'introduzione del poliziotto della neve.

Fenomeni legati al successo dello sci o bubboni provocati dalla manipolazione e dall'esagerazione? Un momento di riflessione sarebbe opportuno e non danneggerebbe certamente la popolarità di questa disciplina ora nettamente in decadimento se messa a confronto con lo sci fuori pista, sia esso di fondo o d'escursione.

La tecnica della pedalata

C. Kolb / J. Gursky

Durante gli ultimi anni si è delineata una forma di stacco di curva nello sci sportivo frequentemente praticata in competizione e che trova ugualmente il suo posto nelle scuole di sci. Si potrebbe descriverla come tecnica di sci con una gamba o anche come tecnica della pedalata.
Questa tecnica consiste nel passare da uno sci sull'altro ed effettuare uno spostamento laterale, più o meno grande, del centro di gravità. Ciò produce una pressione più forte sullo sci così caricato e provoca un rafforzamento della presa degli spigoli.
La pedalata permette numerose varianti e offre a ogni sciatore la scelta della forma che meglio gli conviene. La consistenza della neve, il terreno e la velocità sono pure fattori che entrano in considerazione per la scelta della tecnica di pedalata.
Preciseremo che, sebbene tutte le forme presentate siano applicabili e la differenziazione per il monitore sia possibile, in pratica **la pedalata si effettua essenzialmente partendo da un'apertura a forbice.**

Presentazione delle forme di base:

1. **Pedalata a partire dall'apertura**
   a) a valle
   b) a monte

Apertura a valle

Con la breve apertura dello sci a valle e con il suo caricamento, si produce una frenata durante la discesa, spesso benvenuta fra gli sciatori deboli. La grande resistenza della neve tramite la presa degli spigoli permette una forte spinta del corpo dallo sci aperto contro lo sci a monte. Questo trasporto del peso si ripercuote sugli sci con una forte azione circolare. Con l'impegno del bastone a valle, questo impulso circolare si sfrutterà ancor meglio per cambiare direzione.

Progressione metodologica:

— discesa in trasversale con apertura dello sci a valle combinata con l'impegno del bastone a valle (una forte flessione delle articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia permette un migliore impulso). In seguito al trasporto del peso del corpo sullo sci a monte, lo sci a valle è staccato dalla neve e portato verso lo sci a monte. Questo esercizio dovrebbe sempre essere eseguito in questo modo.
— discesa nella linea di massima pendenza su un pendio leggermente inclinato. Con uno svolgimento simile al primo esercizio, l'impulso circolare sarà sufficiente per ottenere un cambiamento di direzione.
— passaggio dalla linea di massima pendenza alla discesa in diagonale.
— eseguire numerose curve successive ,all'inizio con poco cambiamento di direzione partendo dalla discesa di massima pendenza, in seguito avvicinarsi sempre più alla discesa in diagonale.

Apertura a monte

A partire dalla discesa in diagonale, lo sci a monte vien sollevato e posto leggermente di traverso in rapporto allo sci a valle. Il peso resta dapprima sullo sci a valle poi è trasportato sullo sci a monte con lo spostamento di questo sci. Siccome lo sci a monte si trova già nella direzione circolare, l'impulso rotatorio viene rafforzato con il trasporto del peso del corpo.
Anche in questo caso il bastone a valle è impegnato durante il cambiamento del peso del corpo.
Dal punto di vista tempo d'esecuzione, si potrebbe parlare di un ritmo di galoppo. Riprese al rallentatore di competitori nello slalom, hanno dimostrato che utilizzano pure questa tecnica in casi particolari.
Lo sciatore medio applicherà questa tecnica in tutti i casi a velocità ridotta, particolarmente in caso di cattiva visibilità e con neve mutevole. Vantaggio di questa tecnica: nessuna perdita di velocità prima dello stacco!

Progressione metodologica:

— in posizione di discesa in diagonale: apertura angolare dello sci a monte in aria combinata con una rotazione a valle del corpo e impegno del bastone. Ripetere più volte.
— stesso esercizio in discesa in diagonale.
— in leggera deviazione della linea di massima pendenza, lo sci a monte è posato piatto partendo dall'apertura angolare e lo sci a valle riportato immediatamente contro. A partire da una leggera deviazione della linea di massima pendenza, si possono eseguire numerose curve una dopo l'altra.
— applicazione in terreno più ripido con deviazione più pronunciata.

2. **Pedalata partendo da posizione sci paralleli**
   a) passo laterale con lo sci a valle partendo dalla normale posizione aperta degli sci
   b) passo laterale con lo sci a monte

Passo laterale con lo sci a valle (curva parallela di base)

Dalla posizione aperta degli sci, trasporto del peso del corpo dallo sci a valle sullo sci a monte. Lo sci a valle è staccato dalla neve e riportato verso lo sci a monte. Lo stacco della curva ha luogo sullo sci a monte posato piatto approfittando dell'impegno del bastone e dell'anticipazione della parte superiore del corpo.
Il trasporto del peso del corpo dallo sci a valle può essere eseguito con una debole o con una forte spinta corrispondente all'impulso circolare desiderato.

Progressione metodologica:
(come in SCI SVIZZERO)

— esercizi sul posto in posizione di discesa in diagonale (posizione aperta degli sci). Spinta dello sci a valle e

caricamento dello sci a monte, sostenuto dall'impegno del bastone a valle.
— idem in discesa in diagonale, senza interruzione.
— con stacco del cambiamento di direzione partendo dalla linea di massima pendenza.
— discesa in diagonale sempre più pronunciata.

Passo laterale con lo sci a monte

Dalla posizione sci chiusi, sollevare lo sci a monte e posarlo parallelamente a monte. A questo è nuovamente legato il trasporto del peso del corpo dallo sci a valle allo sci a monte, come pure l'impegno del bastone. Lo sci a valle è così di nuovo riportato verso lo sci a monte e il cambiamento di direzione avviene nella forma conosciuta.

Progressione metodologica:

— discesa nella linea di massima pendenza: passo laterale des. riportare lo sci sin. — passo laterale sin. riportare des. (passo di polka).
— stesso esercizio ma con leggero cambiamento di direzione che si inizia sullo sci spostato all'esterno.
— idem, con fase di condotta più lunga.
— in terreno più pendente.
— variante: **pedalata volante.**

monte a forbice e trasportare il peso del corpo dallo sci a valle allo sci a monte con una spinta più o meno grande.

Il cambiamento di direzione ha luogo dopo un breve tragitto sullo sci esterno (a monte) dopo il cambiamento di spigoli. Dalla fase di condotta parallela si può, a seconda delle intenzioni, passare più o meno presto alla posizione d'apertura a forbice effettuando una spinta più o meno forte sullo sci a valle.

Per un cambiamento di peso effettuato presto, si parla di «cramponnage». Utilizzata in pratica più spesso è l'apertura ritardata a forbice collegata alla spinta sullo sci a valle (curva pedalata di competizione).

Impiego pratico: soprattutto nello slalom gigante, nello slalom speciale in modo meno pronunciato.

Progressione metodologica:

— passo a ventaglio partendo dalla linea di massima pendenza.
— doppio passo a ventaglio poi stacco della curva.
— apertura a forbice, poi stacco della curva in un pendio leggermente inclinato.
— variazioni con trasporto del peso del corpo più o meno anticipato o ritardato sullo sci a monte.

Il cambiamento del peso del corpo ha luogo durante una spinta laterale rapida durante la quale i due sci sono staccati dalla neve per un breve lasso di tempo (ritmo del passo di galoppo).

3. **Pedalata partendo dall'apertura a forbice**

Dalla discesa in diagonale o al termine di una curva, aprire lo sci a